



Delicias de frutilla

Ingredientes

- 400 g de ricota
- 1 yema
- ½ manzana verde
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharada de leche en polvo descremada
- 1,5 cucharadas de edulcorante apto para cocción
- 3 claras
- 150 g de frutillas cortadas en láminas finas
- ½ sobre de gelatina de frutillas diet
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de agua fría
- 1 taza de agua caliente (hervida)

Preparación

- Mezclar en un bol la ricota, la yema, la manzana rallada, la ralladura de naranja, la leche en polvo y el edulcorante.
- Batir las claras hasta que queden firmes (punto nieve) e incorporarlas a la preparación anterior en forma suave y circular para evitar la pérdida de aire.
- En un molde, esparcir una fina capa de aceite en la base y las paredes para evitar que la preparación se pegue. Verter toda la preparación.
- Hornear a temperatura suave (160°) durante 30 a 40 min. aprox. Retirar y enfriar.
- Disolver la gelatina en una taza de agua caliente, enseguida colocar una taza de agua fría y reservar.
- Cubrir la preparación ya fría con frutillas cortadas en láminas y disponer encima una capa de gelatina medio espesa, refrigerar hasta que tome consistencia y desmoldar.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	166
Proteínas (g)	11,5
Lípidos (g)	10,9
Colesterol (mg)	70,9
Hidratos de Carbono (g)	5,9
Sodio (mg)	98,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos