

## Nidos de merengue con crema de yogurt

### Ingredientes del merengue

- 4 claras de huevo
- 4 cucharadas de sucralosa en polvo
- 2 cucharadas de maicena

### Ingredientes crema de yogurt y frutos rojos

- 2 yogurt naturales endulzados
- 100 gr mix de frutos rojos

### Ingredientes Coulis de kiwi

- 2 kiwis
- Stevia en gotas a gusto

### Preparación

- En una lata de horno esparza un poco de mantequilla y luego cúbrala con papel mantequilla, dibujar 4 círculos del diámetro de un vaso aproximadamente y reservar.
- Coloque las claras en un recipiente hondo y comience a batir. Una vez que las claras empiecen a aumentar, agregue la sucralosa de a poco. Bata hasta lograr un merengue firme. Una vez listo, añada las dos cucharadas de maicena en forma envolvente.
- Llène una manga pastelera con el merengue. Si no cuenta con manga se puede recurrir a una bolsa de las que se utilizan para guardar alimentos. Una vez llena, se le corta un extremo.
- Forme los círculos con el merengue y luego los bordes de cada círculo (2 vueltas aproximadamente por el contorno de cada disco en forma ascendente).
- Si queda un poco de merengue, se pueden formar pequeños merenguitos para decorar, lleve a horno suave por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que los merengues estén secos.
- **Para la crema de yogurt y frutos rojos:** bata el yogurt natural hasta que quede más cremoso. Escorra los frutos rojos para retirar el exceso de líquido y comience a unirlos en forma suave con el yogurt batido. Cuando los nidos estén horneados, proceda a rellenarlos.
- **Para el coulis de kiwi:** Lavar, pelar y cortar en trozos los kiwis. Con la ayuda de una minipimer moler, pasar por un colador y saborizar con la stevia en gotas, utilizar este coulis como salsa para acompañar el postre.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	104
Proteínas (g)	6,5
Lípidos (g)	0,3
Colesterol (mg)	0,2
Hidratos de Carbono (g)	18,8
Sodio (mg)	74,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 Porciones



Nivel: Medio



50 minutos