

REPOSTERÍA

Crema Catalana de Naranja



4 porciones



Nivel: Medio



10 minutos

Ingredientes

Base de crema catalana

- 350 cc de leche descremada
- 20 g de maicena
- 2 yemas de huevos
- 25 g de tagatosa
- 125 cc de jugo de naranja natural recién exprimido
- 1 trocito de corteza de naranja sin la parte blanca

Ingredientes crema de yogurt y frutos rojos

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

Preparación

- En una fuente añadir la maicena, el jugo de naranja y las yemas, mezclar bien y conservar.
- Elaborar base para crema catalana: En una olla colocar la leche y la corteza de naranja, llevar al fuego por unos 5 minutos para lograr la infusión de ambos ingredientes.
- Agregar la tagatosa y llevar a ebullición. Al momento de hacer ebullición, agregar de golpe la reserva de maicena, las yemas y el jugo de naranja, revolver bien y dar cocción hasta que espese.
- Una vez lista la crema catalana, repartir la mezcla en 4 pocillos. Esperar que se entibie y colocar en el refrigerador por al menos 1 hora.
- Antes de servir, espolvorear con un poco de tagatosa en la superficie de cada postre, gratinar con soplete hasta formar una corteza de caramelo, decorar con unas hojitas de menta fresca.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	133
Proteínas (g)	4,8
Lípidos (g)	3,4
Colesterol (mg)	118,9
Hidratos de Carbono (g)	11,9
Sodio (mg)	55,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo