



## REPOSTERÍA

# Nidos de Merengue con Crema de Yogurt



4 porciones



Nivel: Medio



50 minutos

## Ingredientes

### 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 esparcir un poco de mantequilla y luego cubrir con papel mantequilla. Dibujar 4 círculos del diámetro de un vaso aproximadamente y reservar.
- Colocar las claras en un recipiente hondo y comenzar a batir. Una vez que las claras empiecen a aumentar, agregar la sucralosa de a poco. Batir hasta lograr un merengue firme. Una vez listo, añadir dos cucharadas de maicena en forma envolvente.
- Llenar una manga pastelera con el merengue. Si no cuentas con manga puedes recurrir a una bolsa de las que se utilizan para guardar alimentos. Una vez llena, cortar un extremo.
- Formar 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, formar pequeños merenguitos para decorar. Llevar al horno con fuego suave por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que los merengues estén secos.
- **Para la crema de yogurt y frutos rojos:** batir el yogurt natural hasta que quede más cremoso. Escurrir los frutos rojos para retirar el exceso de líquido y comenzar a unirlos en forma suave con el yogurt batido. Cuando los nidos estén horneados, proceder 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)	<b>104</b>
Proteínas (g)	<b>6,5</b>
Lípidos (g)	<b>0,3</b>
Colesterol (mg)	<b>0,2</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>18,8</b>
Sodio (mg)	<b>74,5</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>