

NATILLAS CASERAS BAJA EN CALORÍAS

5 raciones

240 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía

125 kcal

Grasas

5 g

Fibra

g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

12 g

Sal

0.2 g

Ingredientes

- 500 g de leche desnatada
- 60 g de azúcar de abedul
- 10 g de maicena
- 5 galletas María (opcional)
- 4 yemas de huevo
- 1 ramita de vainilla o 10 g de azúcar vainillado
- 1 monda de limón
- 1 ramita de canela
- Canela en polvo al gusto

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Bate las yemas con el abedulce y la maicena en un cazo hasta obtener una pasta homogénea.
- 2** Calienta la leche con la vainilla, la piel de limón y la canela; lleva a ebullición suave.
- 3** Vierte la leche sobre la mezcla de yemas y cocina a fuego lento sin dejar de remover hasta que la crema espese; no debe hervir.
- 4** Retira vainilla, canela y piel de limón.
- 5** Reparte en vasitos, espolvorea canela al gusto y deja templar.
- 6** Enfría en nevera al menos 4 horas; si no estás en pérdida de peso puedes poner una galleta María encima cuando templen.

THERMOMIX

- 1** Coloca en el vaso el abedulce, los huevos, la leche y la maicena.
8 min / 90 °C / vel 4
- 2** Reparte en cuencos, deja templar y espolvorea con canela.
- 3** Enfría en nevera hasta el momento de consumir.

Consejos

- En versión “pérdida de peso”, omite la galleta María (en la receta es opcional) y deja solo la canela por encima.
- Para un aroma más limpio, infundiona la leche con la piel de limón, la canela y la vainilla y retíralo todo antes de enfriar.

- Si prefieres textura más fina, remueve de forma constante y evita que la mezcla hierva cuando espesa.
- Para Thermomix, respeta el tiempo/temperatura indicados y enfría después para que cojan cuerpo.
- Presentación más “gourmet” sin cambiar ingredientes: usa vasitos bajos de cristal y espolvorea la canela justo al final para que no se humedezca.