

# PANNA COTTA LIGERA DE COCO Y VAINILLA + COULIS DE FRAMBUESA

6 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>73 kcal</b>	<b>4 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>3 g</b>	<b>8 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>0.1 g</b>

## Ingredientes

- Panna cotta
- 200 g leche de coco ligera ("light")
- 250 g leche semidesnatada
- 5 g vainilla (extracto/pasta)
- 10 g gelatina (2-3 hojas grandes aprox., depende marca)
- Coulis
- 250 g frambuesas
- 10 g zumo de limón

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Hidrata la gelatina
- 2** Hojas: en agua fría 5-10 min (hasta blandas).
- 3** Calienta la mezcla
- 4** En un cazo: leche + leche de coco + vainilla (y endulzante si usas).
- 5** Calienta a fuego medio sin que hierva (debe estar muy caliente, pero sin burbujas fuertes).
- 6** Disuelve la gelatina
- 7** Apaga el fuego. Escurre la gelatina y añádela al cazo.
- 8** Pon frambuesas + limón en un cazo.
- 9** Cocina 3-5 min a fuego medio, aplastando con un tenedor para que suelten jugo.
- 10** Tritura con batidora (opcional) y cuela si quieres sin pepitas.
- 11** Deja enfriar.
- 12** Remueve 30-60 s hasta que se disuelva por completo.
- 13** Reparte en copas
- 14** Vierte en 6 copas/vasitos.
- 15** Deja templar 15-20 min y pasa a nevera mínimo 4 h.
- 16** Truco: si quieres una textura extra fina, cuela la mezcla antes de servirla en copas.

## THERMOMIX

- 1** Hidrata la gelatina en agua fría durante 5-10 minutos.
- 2** Pon en el vaso la leche, la leche de coco, la vainilla y el endulzante (opcional). Calienta sin hervir **7 min / 80 °C / vel 2**.
- 3** Escurre bien la gelatina, añádela al vaso y mezcla **25 s / — / vel 3**.
- 4** Reparte la mezcla en 6 copas. Deja templar 15-20 minutos a temperatura ambiente y luego refrigera 4 horas (o toda la noche).
- 5** Pon en el vaso las frambuesas, el zumo de limón y el endulzante (opcional). Tritura **20 s / — / vel 8**.
- 6** Cuela el coulis si quieres una textura fina sin pepitas.
- 7** Vuelve a poner el coulis en el vaso y cocina **4 min / 90 °C / vel 2**. Deja enfriar.
- 8** Cuando la panna cotta esté cuajada, añade 1-2 cucharadas de coulis por encima y decora con frambuesas.

---

## Consejos

- Preparación activa: 12-15 min
- Thermomix (cocción/mezcla): 10 min
- Frío: mínimo 4 h (ideal 6-8 h)
- Puedes usar leche de coco ligera para reducir aún más las calorías sin perder aroma.
- Si prefieres una textura más firme, aumenta ligeramente la cantidad de gelatina.
- El coulis se puede preparar con otras frutas rojas como fresas o arándanos.
- Sirve la panna cotta bien fría para que contraste con la acidez de la frambuesa.
- Añade ralladura de lima o limón al final para un toque fresco y aromático.

- Reposo/enfriado: 4 h (mínimo)
- Tiempo total: 4 h 20 min aprox.