

TIRAMISÚ LIGERO DE NARANJA Y CAFÉ EN VASITOS

6 raciones

20 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
194 kcal	11.8 g
Grasas	Carbohidratos
2.7 g	31.7 g
Fibra	Sal
1 g	0.2 g

Ingredientes

- 12-14 bizcochos de soletilla
- 200 ml de café fuerte (espresso o similar), frío
- 450 g de yogur natural tipo griego (mejor sin azúcar)
- 200 g de queso fresco batido (o sustituye por +200 g de yogur)
- 2-3 cucharadas de miel o sirope de agave (ajusta al gusto)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- Ralladura de 1 naranja (solo parte naranja)
- 1 cucharada de zumo de naranja (opcional)
- 1-2 cucharadas de cacao puro en polvo (para espolvorear)
- (Opcional) gajos de naranja o tiras de piel de naranja para decorar

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara el café y déjalo enfriar por completo. Si quieres un toque más cítrico, mezcla 1 cucharada de zumo de naranja con el café frío.
- 2** En un bol, mezcla yogur + queso fresco batido con la miel/sirope y la vainilla hasta obtener una crema lisa y homogénea.
- 3** Añade la ralladura de naranja y mezcla de nuevo.
- 4** Pasa la crema a una manga pastelera (opcional, pero deja un acabado muy limpio al montar).
- 5** Vierte el café frío en un bol ancho. Moja los bizcochos muy rápido (1-2 segundos por lado).
- 6** Monta los vasitos: capa de bizcocho + capa de crema. Repite una segunda capa (bizcocho + crema).
- 7** Tapa y refrigera mínimo 2-4 horas (mejor de un día para otro).
- 8** Justo antes de servir, espolvorea cacao puro con un colador fino y decora con ralladura o un gajo de naranja.
- 9** Trucos para que quede perfecto
- 10** Moja poco el bizcocho: si se empapa demasiado, el vasito pierde "capas" y queda blandurrio.
- 11** El cacao, siempre al final: así queda oscuro, limpio y "gourmet".
- 12** Si te gusta más firme: usa más queso fresco batido; si lo quieres más ligero: más yogur.

THERMOMIX

- 1** Prepara el café fuerte y deja que se enfríe por completo (fuera de la Thermomix)

- 2** Lava y seca bien la naranja; ralla solo la parte naranja de la piel (reserva)
- 3** Añade al vaso el yogur, el queso fresco batido, la miel (o sirope), la vainilla (opcional) y la ralladura de naranja
- 4** Mezcla hasta obtener una crema lisa **20 seg / sin temperatura / vel 4**
- 5** Baja los restos con la espátula y vuelve a mezclar para afinar textura **10 seg / sin temperatura / vel 3**
- 6** Pasa la crema a una manga pastelera o a una bolsa (para un acabado más “gourmet”)
- 7** Vierte el café frío en un bol ancho; moja cada soletilla muy rápido (1-2 seg por lado) y colócala en el fondo del vasito (trocea si hace falta)
- 8** Cubre con una capa de crema y alisa suavemente
- 9** Repite una segunda capa de bizcocho mojado y termina con crema arriba
- 10** Refrigerera los vasitos para que asienten **2-4 h / 4 °C / reposo**
- 11** Justo antes de servir, espolvorea cacao puro con colador fino (y opcional: un toque extra de ralladura o piel de naranja)
- 12** Si me dices qué yogur vas a usar (0%, 2% o “griego normal”) y cuántas soletillas te entran por vasito, te recalculo los macros más ajustados.

Consejos

- Si buscas una versión “batch cooking”, prepara una ración extra y conserva en nevera en un recipiente hermético (anota fecha y consume en 48-72 h según ingredientes).
- Para una versión sin ciertos alérgenos, sustituye el ingrediente problemático por una alternativa equivalente (por ejemplo, lácteos por yogur/lácteo sin lactosa o vegetal sin azúcares, si aplica).

- Si quieres adaptación a Thermomix, indícame el tipo de cocción (hervido, salteado, crema, vapor, etc.) y lo ajusto a tiempos/velocidades sin cambiar ingredientes.