YOGUR DE LECHE MERENGADA

10 raciones **480 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
76 kcal	**6 g**
Grasas	**Carbohidratos**
2 g	**10 g**
Fibra	**Sal**
g	**0.2 g**

Ingredientes

- 1000 g de leche semidesnatada
- 125 g de yogur natural desnatado
- 60 g de leche en polvo desnatada
- 30 g de azúcar de abedúl
- 20 g de ralladura de limón
- 8 g de esencia de vainilla
- 2 palitos de canela
- Canela molida para espolvorear (opcional, al gusto)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pon la leche con la piel de limón, la canela en rama, el azúcar y la esencia de vainilla en un cazo; lleva a ebullición y apaga el fuego.
2. Tapa y deja enfriar por completo; cuela la leche merengada.
3. Mezcla la leche merengada con la leche en polvo desnatada hasta integrar.
4. Añade el fermento (yogur o polvo) y mezcla.
5. Reparte en vasitos y deja en yogurtera 8 horas.
6. Refrigera 4 horas antes de servir; espolvorea canela molida y decora con tiras finas de piel de limón si te gusta.

THERMOMIX

1. Pon todos los ingredientes de la leche merengada en el vaso y cocina.
   13 min / 90 ºC / vel 1
2. Retira la piel de limón y la canela; deja enfriar en el vaso hasta que baje de 50 ºC.
3. Con la leche por debajo de 50 ºC, añade el fermento, el azúcar y la leche en polvo.
4. Programa la receta automática: Yogur, hasta finalizar; refrigera 4 horas y, si deseas, espolvorea canela al servir.

Consejos

- Para un aroma más limpio, usa solo la parte amarilla del limón (sin lo blanco) y cuela la leche merengada con una malla fina.
- Si buscas un resultado más cremoso, enfría bien la leche merengada antes de añadir el fermento (por debajo de 50 ºC, especialmente en Thermomix).

- Ajusta el dulzor a tu gusto: puedes reducir el endulzante y potenciar el sabor con canela molida al servir.
- Presentación “gourmet”: decora con tiras finísimas de piel de limón y una pizca de canela molida justo antes de llevar a la mesa.
- Versión para batch cooking: prepara el día anterior (fermentación + frío) y tendrás 10 raciones listas para la semana.