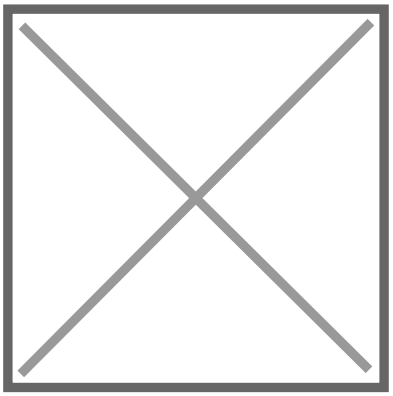
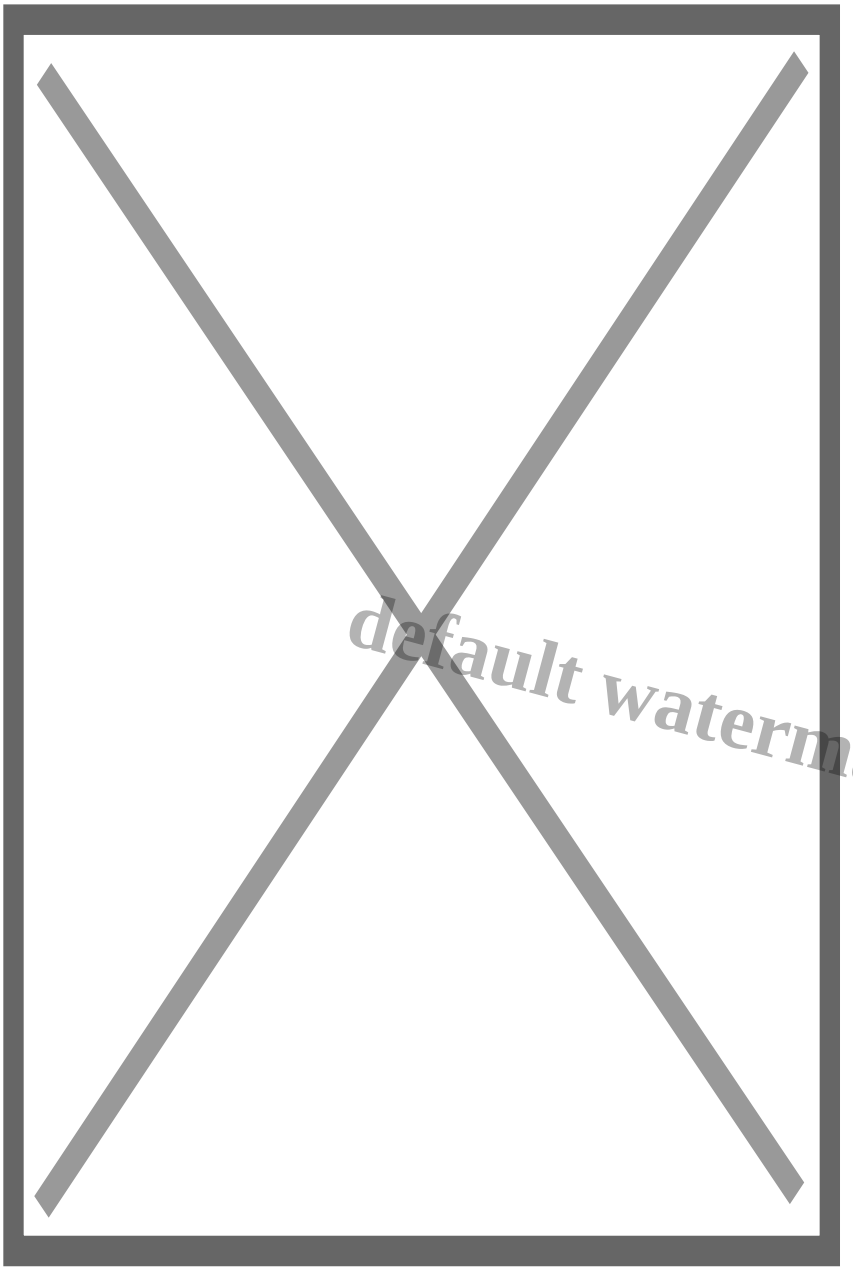


Gelatina de yogur con frutas

DescripciÃ³n

default watermark

Otra receta de Eva ArguiÃ±ano que merece formar parte de nuestro recetario. Es fresca, lo ideal para estas fechas. Un postre que me ha sorprendido por lo suave, delicado y nada empalagoso que es.



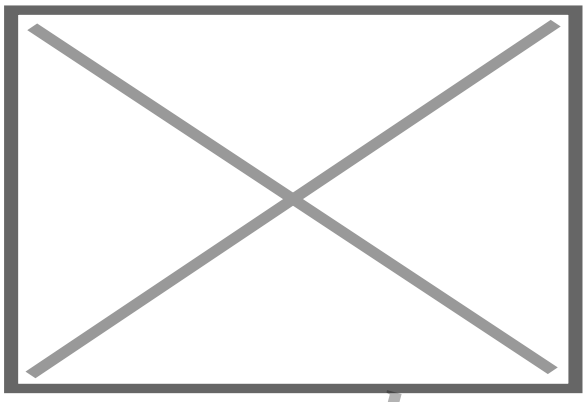
Ingredientes: **(Dependiendo de los recipientes, para 5 unidades).**

- 2 yogures naturales. He puesto enteros, pueden ser desnatados.
- 200 ml de nata.
- 2 hojas de gelatina.
- 20 gr de azÃºcar.
- 1 plÃ¡tano grande no demasiado maduro.
- 40 gr de pasas sin pepitas.
- 40 gr de arÃ¡ndanos frescos.
- 5 galletas de avena (son pequeÃ±as). La original lleva galletas de aceite de oliva virgen extra.
- Pizca de sal.
- Hojas de menta para decorar. Opcional.

PreparaciÃ³n

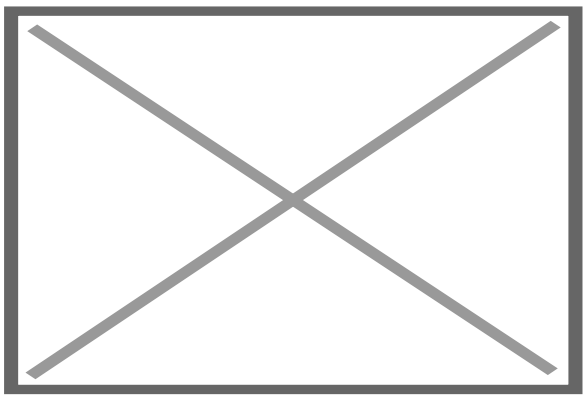
Escogemos los moldes individuales, pueden ser unas copas bonitas, o unos cuencos originalesâ?¦

Ponemos a hidratar un recipiente con agua frÃa la gelatina. Reservamos.

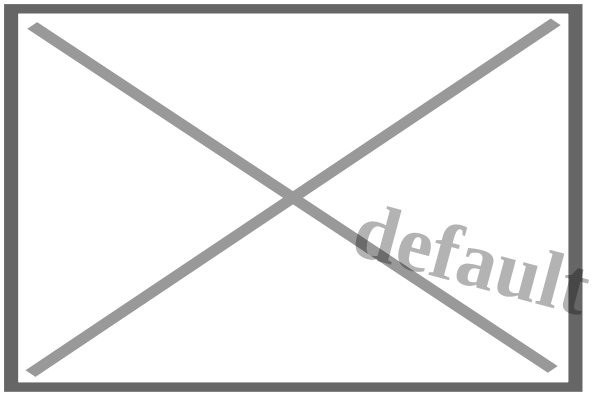


default watermark

En un cazo calentamos la nata, escurrimos bien la gelatina y la introducimos en la nata, dejamos hervir. Mezclamos bien hasta que se disuelva. Retiramos del fuego.

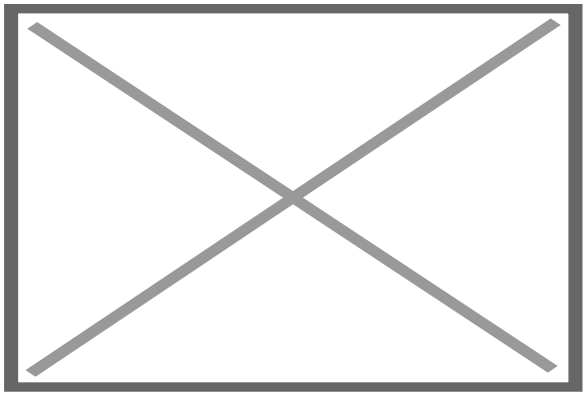


En un bol echamos los yogures, los removemos bien con un tenedor agregamos la nata con la gelatina. Seguimos removiendo, que quede una crema homogÃ©nea, repartimos la mezcla en los recipientes elegidos, tapamos con film transparente y dejamos enfriar en el frigorÃfico. **Este proceso lo podemos hacer de vÃspera.**



default watermark

Machacamos las galletas en un mortero, sin que queden demasiado deshechas y reservamos.



Pelamos y troceamos en dados menudos el plÃ¡tano, reservamos.

Ponemos una sartÃ©n a calentar con un chorrito de aceite de oliva, Agregamos el plÃ¡tano a la sartÃ©n, removemos y aÃ±adimos las pasas, los arÃ¡ndanos, el azÃºcar y la pizca de sal. Salteamos todo conjuntamente, retiramos a un bol y dejamos enfriar.

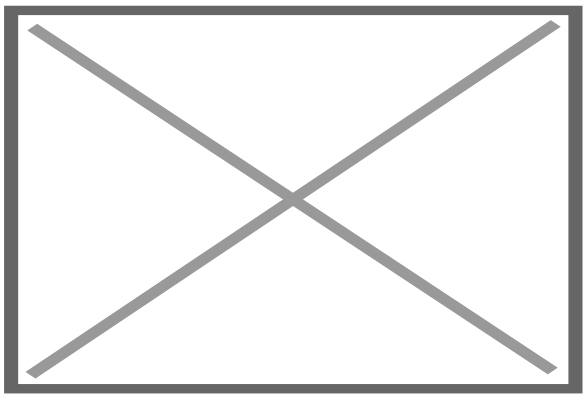




Incorporamos las galletas a la fruta y mezclamos suavemente.

Sacamos los recipientes de la nevera y repartimos por encima la mezcla de pasas, arÃ¡ndanos plÃ¡tano y galleta.

Decoramos con menta (opcional) y servimos.



Un postre fresco y sano. Y Â¡quÃ© aspecto!

default watermark

> **Consejo:** Como os comentaba en la receta, la base del postre (gelatina de yogur), la he hecho de vÃspera. HabrÃ©is notado que sÃ³lo lleva azÃºcar cuando se saltean las frutas, pues no es necesario mÃ¡s. Se puede decorar tambiÃ©n con vuestra mermelada favorita, frutos secos, mielâ?¦

SÃguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres.**

En la web: **www.masqpostres.es**

TambiÃ©n puedes mandarnos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦

a nuestro correo electrÃ³nico: **hola@masqpostres.es**

Pero si prefieres recibir nuestras nuevas recetas al instante, puedes suscribirte pinchando en Â«SuscrÃbeteÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o desde tu mÃ³vil abajo a la izquierda.

CategorÃa

1. Postres

Fecha de creaciÃ³n
mayo 26, 2017
Autor

admin

default watermark