



Gelatina de yogur con frutas

Descripción

Otra receta de Eva Arguiñano 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 azúcar.
- 1 plátano grande no demasiado maduro.
- 40 gr de pasas sin pepitas.
- 40 gr de arándanos frescos.
- 5 galletas de avena (son pequeñas). La original lleva galletas de aceite de oliva virgen extra.
- Pizca de sal.
- Hojas de menta para decorar. Opcional.

Preparaci3n

Escogemos los moldes individuales, pueden ser unas copas bonitas, o unos cuencos originales!

Ponemos a hidratar un recipiente con agua fraa 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 homogénea, repartimos la mezcla en los recipientes elegidos, tapamos con film transparente y dejamos enfriar en el frigorífico. **Este proceso lo podemos hacer de víspera.**



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



Pelamos y troceamos en dados menudos el plátano, reservamos.

Ponemos una sartén a calentar con un chorrito de aceite de oliva, Agregamos el plátano a la sartén, removemos y añadimos las pasas, los arándanos, el azúcar y la pizca de sal. Salteamos



Incorporamos las galletas a la fruta y mezclamos suavemente.

Sacamos los recipientes de la nevera y repartimos por encima la mezcla de pasas, arándanos, plátano y galleta.

Decoramos con menta (opcional) y servimos.



Un postre fresco y sano. Y ¡qué aspecto!

Consejo: Como os comentaba en la receta, la base del postre (gelatina de yogur), la he hecho de vainilla. Habréis notado que sólo lleva azúcar cuando se saltean las frutas, pues no es necesario más. Se puede decorar también con vuestra mermelada favorita, frutos secos, miel...

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres.

En la web: www.masqpostres.es

También puedes mandarnos tus recetas, opiniones, sugerencias...

a nuestro correo electrónico: hola@masqpostres.es

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

Categoría

1. Postres

Fecha de creación

mayo 26, 2017

Autor

admin

default watermark