

Gelatina tricolor

Descripción

¿Qué valor nutricional de la gelatina?

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que la **gelatina** es sumamente beneficiosa para aquellas personas que padezcan de **problemas digestivos**, como pueden ser la **gastritis**, la hiperacidez, los cólicos y la colitis.

También es ideal para personas que sufran de **indigestión**, ya que facilita el proceso de la digestión evitando la aparición de digestiones pesadas, y por tanto un **sistema digestivo sano**.

Contiene colágeno, y a partir de él **gelatina**, que viene a ser una proteína que es capaz de aportar nutrientes complementarios para la piel, uñas y cabello, ayudando a que estén mucho más saludables.

También es ideal en **los mas pequeños**, formando parte por ejemplo de una dieta blanda, e incluso para personas de la tercera edad, enfermos, o personas que en definitiva se encuentren haciendo algún tipo de régimen alimenticio. (<http://www.natursan.net/>)

La gelatina que he comprado es la de Royal, vienen 2 sobre en cada caja, he usado 3, es decir uno de cada caja: uno de limón, otro de piña y otro de fresa.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 1 sobre de gelatina de limón.
- * 1 sobre de gelatina de piña.
- * 1 sobre de gelatina de fresa.
- * Agua.

Preparación:

Esto es fácil de hacer, hay que seguir las instrucciones que vienen en la caja. Lo único es que hay que empezar a prepararlo dos días antes de su consumo, es decir, si lo queremos para el viernes, empezaremos a prepararlo el miércoles por la tarde.

Ponemos a hervir 1/4 de agua, cuando hierva añadimos el contenido de uno de los sobres, el de limón y removemos hasta que se disuelva todo por completo. Apagamos el fuego y añadimos otro 1/4 de agua fría y seguimos removiendo. En el molde elegido, vertemos el líquido y lo enfiamos en la nevera.



Una vez cuajado, repetimos el proceso con otro de los sobres, el de piña. Lo haremos el jueves por la mañana. **Para verterlo sobre lo cuajado, hay que hacerlo con mucho cuidado, poner una cuchara y verter el líquido caliente sobre ella, como si fuera una cascada, con el fin de que no se mezcle con el que esta ya cuajado.**

Hecho esto, a enfriar a la nevera y por la noche repetimos el proceso con el último sobre que será el de fresa. Lo hacemos todo igual y otra vez a enfriar al frigo, que pase toda la noche cuajando.

Cuando ya este todo cuajado, desmoldamos sobre una fuente y sólo queda disfrutar de nuestra gelatina tricolor.



Categoría

1. Postres

Fecha de creación

octubre 31, 2014

Autor

admin