

thermomix

CREMA DE FRAMBUESAS



VORWERK

990.040.8

CREMA DE FRAMBUESAS.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 1 bote de leche evaporada (aprox. 400 g)
- 300 g de frambuesas congeladas
- 60 g de zumo de limón (opcional)
- 6 cucharadas de edulcorante en polvo

PREPARACIÓN

1. Vacíe el bote de leche evaporada en 1 ó 2 bandejas de hielos (o molde similar) y semicongélela.
2. Ponga en el vaso las frambuesas y el zumo de limón y triture 30 seg/vel 5-10 progresivamente. Retire y reserve en un bol.
3. Sin lavar el vaso, ponga la leche evaporada semicongelada y triture 30 seg/vel 5. Coloque la mariposa en las cuchillas y monte la leche 3 min/vel 3,5 (hasta que doble su volumen).
4. Añada las frambuesas trituradas reservadas y el edulcorante y mezcle 10 seg/vel 3. Vierta la crema en un molde o en copas individuales y sirva inmediatamente o reserve en el frigorífico o en el congelador. Sugerencia: Se recomienda tomar este postre acompañando una comida o cena ligeras y con presencia de verduras y hortalizas frescas para aumentar el consumo de fibra total.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Valores Energía: 532 kJ / 127 kcal / Proteínas: 6,80 g / Hidratos de carbono: 11,85 g /Grasa: 5,75 g / Colesterol: 20 mg / Fibra: 3,35 g