

Timbal de fruta sobre crema de avena



Ingredientes para 4 personas

- 250 mililitros de batido de avena.
- 2 yemas de huevo.
- 1 cucharada de ralladura de limón.
- 1 cucharada harina de maíz.
- 2 naranjas.
- 2 higos.
- 2 kiwis.
- 40 gramos de fresitas.
- 40 gramos de moras.
- 3 cucharadas de edulcorante.

Preparación

- 1) Para la crema de avena: Batir todos los ingredientes, excepto el edulcorante. La fruta la reservamos para el timbal
- 2) Introducir la mezcla en el microondas a máxima potencia 2 minutos, retirarlo y remover enérgicamente. Volverlo a introducir 2 minutos más, volver a batir, y repetir la acción una vez más.
- 3) Si vemos que aún no tiene consistencia de crema poner un poquito más de tiempo, pero con cuidado que no se corte.
- 4) Añadir entonces el edulcorante a gusto y remover bien.
- 5) Lavar las frutas y escurriirlas. Cortar las naranjas en gajos, cortar los higos y los kiwis en rodajas y montar como un timbal con ayuda de un aro y por encima acabar con las moras y las fresitas.
- 6) Servir el timbal con la crema de avena.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 150,68 Kcal.; Proteínas: 3,14 g; Hidratos de carbono: 24,65 g;
Grasas: 4,25 g;

Comentario nutricional

Es un postre muy rico en vitamina C que posee una potente acción antioxidante que ayuda a evitar la oxidación del colesterol. Además el batido de avena es una bebida láctea que no contiene colesterol. Por estos motivos es un postre perfecto para pacientes que tengan dislipemias.

La crema la podemos aromatizar con un poco de agua de azahar que le aporta un sabor muy refrescante. El timbal de frutas lo podemos sustituir por las frutas que tengamos al alcance y sean ricas en vitamina C, como pueden ser la piña, el kiwi, los fresones...