Manzana rellena de crema inglesa ligera

Ingredientes para 4 personas

- 250 mililitros (0,8g.) de Leche descremada
- 1 cucharada (15gr.) de Ralladura de limón
- 1 cucharada (15gr.) de Maicena
- 1 cucharada (15gr.) de Azúcar blanco
- 3 cucharadas (15gr.) de Edulcorante mesura
- 1 pieza de Yema de huevo (20 grs./pieza)
- 4 piezas de Manzana golden (200 grs./pieza)

Preparación

1) Quitar el corazón a las manzanas y cocinarlas en el microondas tapadas y a máxima potencia unos 3 minutos por pieza, dejar enfriar. Batir todos los ingredientes, excepto el edulcorante y las manzanas hasta que queden bien mezclados.

2) Introducir la mezcla en el microondas a máxima potencia durante 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. Añadir entonces el edulcorante a gusto y revolver bien. Vaciar las manzanas un poco con la ayuda de una cuchara y rellenarla con la crema.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 186,20 Kcal.; Proteínas: 3,19 g; Hidratos de carbono: 38,79 g; Grasas: 1,98 g;

Comentario nutricional

La combinación de la manzana y la crema inglesa ligera nos permite obtener un postre bajo en calorías y de fácil digestión, además de ser una buena opción para aquellos días en los que nos apetece tomar un postre diferente al habitual