

Yogur con fresas y vinagres de Módena baja en CH



Ingredientes para 4 personas

- 1 rama de Canela
- 500 gramos de Fresón
- 4 hojas de Menta
- 20 gramos de Sirope de Agave
- 4 cucharadas (15gr.) de Vinagre de Módena
- 2 piezas de Yogur griego (15 grs./pieza)
- 6 gr. de Aspartamo en polvo

Preparación

- 1) Limpiar los fresas y ponerlos aún húmedos con el aspartamo en polvo.
- 2) En un cazo poner al fuego el agua, el sirope de agave y la canela.
- 3) Cuando hierva, añadir el vinagre de Módena y apagar el fuego. Retirar la rama de canela
- 4) Colocar en el fondo de un plato hondo o vaso de txacolí la infusión de fresas con su jugo agridulce, y sobre ellas, unas cucharadas de yogur griego. Decorar con las hojas de menta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 33,41 Kcal.; Proteínas: 1,23 g; Hidratos de carbono: 13,32 g; Grasas: 1,47 g;

Comentario nutricional

Se trata de un postre ligero y muy saludable. Ideal para dietas de adelgazamiento y debido a su bajo contenido en carbohidratos, es especialmente indicado para el paciente diabético.

Si no se tiene vinagre de Módena, suplirlo con una salsa de chocolate edulcorado o sin azúcar, ya que no nos interesa añadir más azúcar del necesario, y limón. Preparación: fundir a baño maría un trozo de chocolate negro y agregar una cucharada de zumo de limón y una cucharadita de ralladura de este.

Comentario gastronómico

Este postre es muy ligero y sabroso, el sirope de agave le aporta un toque meloso que compensa la ligereza del yogur y la frescura del fresón.