

Crema inglesa espesada con fresas



Ingredientes para 4 personas

- 2 yemas de huevo
- 40 gramos de fresas
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 pizca de pimienta negra
- 6 gr. de aspartamo en polvo
- 400 mililitros de leche descremada
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación

- 1) Batir todos los ingredientes, excepto el edulcorante, las fresas, y la pimienta hasta que queden bien mezclados.
- 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 aún no tiene consistencia de crema poner un poquito más de tiempo, pero con cuidado que no se corte.
- 4) Añadir entonces el edulcorante al gusto y mezclar bien.
- 5) Repartir la crema en raciones individuales y una vez fría poner las fresas por encima y una pizca de pimienta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 100,04 Kcal.; Proteínas: 5,60 g; Hidratos de carbono: 11,68 g; Grasas: 3,44 g;

Comentario nutricional

Es un postre delicioso, rápido y adecuado para una persona diabética. Es una versión de la clásica crema inglesa que se realiza con muchas yemas de huevo y leche entera. Podemos servirla con fresas, o con cualquier otra fruta.

El edulcorante usado es aspartamo haciendo que este postre tenga un bajo contenido en carbohidratos. Este se añade al final de la elaboración de la crema para no someterlo a calor y no desprenda así un ligero sabor metálico.

Las fresas son una fuente importante de vitamina C y de fibra.

Comentario gastronómico

Como opción final y para darle un toque, se puede gratinar la crema en el horno unos minutos, de modo que quede caliente por encima y fría abajo. Servir inmediatamente.

La crema inglesa se caracteriza por su agradable textura, además, la mezcla del lácteo con las fresas, nos aportan una riqueza gastronómica con las características organolépticas típicas de la unión de estos dos alimentos.