

Ramo de frutas con crema de limón



Ingredientes para 4 personas

- 2 huevos
- 250 gramos de Melón
- 2 rodajas de piña
- 2 limones
- 200 gramos de fresón
- 15 gramos de harina de maíz
- 6 ramas de menta
- 20 gramos de aspartamo en polvo

Preparación

- 1) En una olla verter dos vasos de agua, la harina de maíz, el jugo y la ralladura de la piel de los dos limones y los huevos batidos tipo tortilla. Remover bien con las varillas
- 2) En cuanto empiece a hervir, retirarla, una vez tibio añadir el edulcorante hasta que tenga el sabor deseado.
- 3) Elegir cortapastas con formas de corazón y de flor Y cortar la fruta como aparece en la fotografía
- 4) Montar las brochetas, y clavarlas en la maceta que tendremos previamente preparada con un relleno de poliestirén. Terminar colocando las ramitas de menta.
- 5) Preparar la crema de limón en un bol y untar la fruta antes de comerla.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 116,85 Kcal.; Proteínas: 4,55 g; Hidratos de carbono: 16,12 g;
Grasas: 3,38 g;

Comentario nutricional

Es bueno comer diariamente frutas de todo tipo y color. Comer fruta en forma de brocheta es una forma divertida de introducir fibra, minerales, vitaminas y fibra. Aunque la fruta es rica en hidratos de carbono se recomienda su consumo al considerarse una fuente exquisita de antioxidantes, regulador intestinal, entre otros. En la crema de limón al reemplazar el azúcar por edulcorantes se disminuye el aporte de hidratos de carbono en la receta total.

Comentario gastronómico

Aproximadamente 20 gramos de aspartamo en polvo son 10 cucharadas soperas.

Una vez añadido probar la crema y añadir más si se desea obtener un sabor más dulce. También se puede hacer con edulcorante líquido.

Es muy importante agregar el edulcorante una vez tibia la crema, ya que el edulcorante empieza a perder su poder endulzante a partir de los 70-80°C aproximadamente.

Cubrir la crema con papel film, para guardarla, ya que si no se crea una "capa mate" por encima.

Se puede variar la fruta, y dejar la crema preparada si se desea un día o dos antes.