

Crema rápida con leche y café: ¡un postre delicioso con sólo 120 Kcal!

27/02/2024



Crema rápida con leche y café, es un postre rápido y fácil de hacer. Una receta sin azúcar ni huevos; un postre ligero y bajo en calorías. Es sin duda el postre ideal para disfrutar después de una buena comida o para una merienda rica y fresca, sobre todo si tienes niños y quieres que coman un postre saludable. De hecho, los clásicos snacks envasados contienen mucha azúcar y no son nada recomendables. Por eso siempre es mejor tener una buena alternativa para merendar.

Cómo hacer nata rápida con leche y café.

Ingredientes para 4 personas:

- 100ml de agua
- 50 g de edulcorante stevia + 2 cucharadas (o alternativamente 200 g de azúcar normal)

- 500 ml de leche
- 4 cucharadas de café instantáneo
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 3 galletas redondas sin azúcar añadido
- 2 cucharadas de agua caliente

Preparación:

1. Primero, vierte la leche en una cacerola.
2. Agrega 50 g de edulcorante de stevia (o 100 g de azúcar), mezcla con unas varillas
3. Calentar la mezcla a fuego lento.
4. Mientras tanto, disuelva 2 cucharadas de café soluble en 50 ml de agua.
5. Luego vierte el café en la leche caliente.
6. En este punto mezcle la maicena con 50 ml de agua y agregue la mezcla a la mezcla caliente de café y leche.
7. Cocine a fuego medio, revolviendo con cuidado, hasta que la crema espese.
8. Coloca las galletas en el fondo de 4 tazas y cúbreelas con la crema rápida de leche y café.
9. Refrigerar por 1 hora
10. Finalmente, licua 2 cucharadas de café instantáneo con 2 cucharadas de edulcorante stevia (o azúcar) y 2 cucharadas de agua.
11. Distribuir la mousse de café sobre cada leche y la crema de café y servir.

Fuente: www.culinaryrecipes.top