

Bavaroise de Piña

Este es un postre, para tomar en un día especial en que tienes invitados en casa, pero no quieres hacer un postre muy pesado. Como es de piña, ayudará a hacer la digestión, es diurético, saciante y bajo en calorías.

INGREDIENTES:

- 1 bote grande Piña en su jugo (con su jugo)
- 2 Yogures desnatados de piña
- 1 sobre de gelatina de limón, piña o neutro (sin azúcar)

8

Raciones

DECORACIÓN:

- 8 Brotes de Menta



ELABORACIÓN:

1. Escurrir la piña, reservar el jugo y 1 rodaja de piña.
2. Triturar la piña junto con los yogures.
3. Poner a calentar 125ml del jugo de piña y cuando empiece a hervir, retirar del fuego y agregar en forma de lluvia la gelatina removiendo.
4. Adicionar la gelatina que hemos disuelto a la preparación anterior y repartir entre 8 moldes individuales
5. Dejar enfriar como mínimo 4 horas en la nevera
6. Para desmoldar, simplemente pasar los moldes unos segundos por agua caliente y saldrán con facilidad
7. Cortar la rodaja de piña en ocho trozos y decorar con un trozo de piña y unas hojas de menta fresca.