

Natillas “Light”

*Estas natillas las pueden tomar los diabéticos sin remordimientos y fuera de que se disparen sus niveles de azúcar en sangre. Muchas veces, tanto diabéticos como personas que están a dieta de pérdida de peso extrañan tomar algún dulce. Se pueden tomar de vez en cuando como **merienda láctea** pues es **baja en grasa y sin azúcar**.*

INGREDIENTES:

- ½ L Leche desnatada
- Un trocito de canela en rama
- Un trocito de corteza de limón y/o naranja
- 4 Huevos
- C/s Sacarina líquida
- Canela en polvo (decoración)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir la leche (reservando 1 dedo) con el trocito de canela en rama, corteza de limón y/o naranja. Apagar el fuego y dejar infusionar unos minutos.
2. Batir los huevos junto con la leche reservada
3. Colar la leche infusionada templada, sobre la mezcla anterior.
4. Poner al fuego y no para de remover hasta que espese, agregar sacarina líquida al gusto.
5. Repartir en 4 recipientes individuales y dejar enfriar.
6. Decorar con un poco de canela molida en el momento de consumir.