

Semifrío de Fresa y Yogur

Si no lo vas a hacer en molde individual (te pueden servir de molde los vasitos vacíos del yogur), utiliza un molde desmontable o un aro de 15cm de diámetro. Te recomiendo poner film plástico en la base del molde para facilitar el desmoldado. Lo puedes hacer sin la base de galleta o sin la mermelada (sino pones base y utilizas aro, asegúrate que ya haya empezado a espesar antes de verter en el molde o se te saldrá todo)

INGREDIENTES:

- 2 Yogures naturales o de fresa sin azúcar
- 1 Sobre de gelatina de fresa s/azúcar
- 250ml Leche desnatada o semi
- 1 Cucharadita edulcorante (opcional)
- 2 Cucharadas Mermelada de fresa y chia* (ver receta en la web) para decorar
- 8 Galletas integrales s/azúcares añadidos (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar las galletas y esparcir en la base del molde(s).
2. Calentar la leche a punto de ebullición, retirar del fuego y agregar el sobre de gelatina, remover hasta que esté totalmente disuelta.
3. Adicionar los dos yogures, mezclar bien.
4. Poner en poco de la mezcla sobre las galletas para formar como una pastita espesa y aplanar. Esperar un par de minutos para que solidifique.
5. Agregar el resto y dejar solidificar totalmente (como mínimo 3h en nevera).
6. Para desmoldar, pasar el filo de un cuchillo por el borde y presiona ligeramente. Decorar con mermelada de fresa sin azúcar o con unas fresas naturales.