

Gelatina de batido de fresa



A los niños les mola la gelatina y también el sabor de fresa. Proponemos un postre que une estas dos delicias infantiles [sin azúcar](#), sano, fresquito y muy fácil de preparar... No podemos pedir más.

La gelatina que se adquiere en vasitos preparada y los sobres de polvo para hacerla con agua contienen mucha azúcar y [colorantes](#). Nada mejor para dar color y sabor de fresa que las propias fresas, mientras las tengamos en el mercado (también pueden tenerse congeladas para todo el verano).

La gelatina neutra en láminas son hojas transparentes rígidas, que parecen cristal y se encuentran fácilmente en los comercios. Sirven para cuajar y dar consistencia a los líquidos y cremas.

Este [postre](#) contiene las proteínas de la gelatina las vitaminas de la fresa y todos los nutrientes del yogur, que además no hay que calentar.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (Para 4 vasitos)

- Un yogur desnatado sin azúcar.
- Cuatro fresas grandes o 6 más pequeños.
- 125 mililitros de leche (la medida del yogurt).
- Una cucharada de azúcar moreno (opcional).
- 2 hojas de gelatina neutra.

¿Cómo lo preparo?

En primer lugar se ponen a hidratar las hojas de gelatina neutra en un poco de agua fría al menos 5 minutos.

Lavar bien las fresas y quitarles el tallo, trocearlas y triturarlas con el yogur.

Poner en un cacito la leche a calentar con la cucharada de azúcar. Mover y calentar. Antes de que hierva se aparta del fuego y se añaden las hojas de gelatina bien escurridas con la mano. Se disuelven moviendo bien. Ese preparado de la leche con la gelatina se le añade al yogur con las fresas se mezcla todo y se llenan los moldes que pueden ser de acero, vasitos de cristal... Mantener en el frigorífico al menos 4-5 horas para que tome cuerpo.

Para desmoldar sumergir en agua tibia la parte de abajo sin que entre agua.

La gelatina, una vez hidratada se queda muy blanda y hay que disolverla en una pequeña cantidad de líquido caliente antes de añadir a lo demás.

Queda una textura como una mouse. Si se desea más firme se puede añadir 1 hoja más de gelatina.

*** Niños a partir de 1 año.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
