

Crema de piña y nueces sin azúcar



Este es un postre muy fácil de preparar. Podemos hacer que los niños colaboren en su preparación mientras les explicamos las propiedades de sus principales ingredientes: piña y las nueces. También las ventajas de usar frutas en los postres para aportar dulzor [en lugar de poner azúcar](#).

Esta fruta nos aporta gran cantidad de vitamina C y otras [vitaminas, minerales](#), fibra y antioxidantes. Las nueces contienen [grasas saludables](#), vitaminas B, C y E, calcio....

Se recomienda utilizar piña de una variedad dulce y poco fibrosa. Si usamos piña en conserva hemos de elegir piña en su jugo sin azúcares añadidos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 porciones)

- 400 g de piña natural de variedad dulce o 2 latas de 225-250 g de peso neto, sin azúcar añadido.
- 30 g de nueces peladas.
- 200 ml de nata para montar, muy fría.
- 2 onzas de chocolate negro de más del 80%.

¿Cómo lo preparo?

Pela la piña y elimina todos los exteriores oscuros y el tronco central más leñoso.

Si vamos a usar latas saca la piña y reserva el líquido.

Trocea las nueces peladas y ponlas en el vaso de la batidora potente.

Trocea las rodajas de piña y **reserva algo** para decorar.

Tritura las nueces junto con la piña troceada, incorporando parte del jugo natural de la piña, hasta obtener una papilla suave. Si usamos piña natural podemos añadirle unos 30-40 ml de agua.

Pasamos la mezcla por un colador si la deseamos más suave y sin los puntitos de las nueces.

Monta la nata que debe de estar muy fría para que monte mejor, no añadas azúcar.

Mezcla con movimientos envolventes la nata junto con el puré de piña con nueces hasta obtener una crema muy suave y ligera.

Reparte la crema en vasitos o copas de postre. A la hora de servir adorna con un trozo de piña y ralla con un cuchillo chocolate negro sin gluten y sin azúcares añadidos en una tabla, queda más entero que con un rallador, distribuye sobre los postres de piña y nueces.

- *Niños a partir de 3-4 años (por el riesgo de atragantamiento)*

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

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
