

Natillas asturianas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El azúcar moreno, conocido también como azúcar integral, no sufre el proceso de refinado manteniendo las vitaminas y minerales. Su aporte calórico es muy similar al del azúcar blanco.

Modo express

1. Separe las yemas de las claras. Reserve estas últimas en un bol, y en otro recipiente bata las yemas con el azúcar. Diluya la maicena en 2 cucharadas de leche fría. Ralle la piel de medio limón.

2. Introduzca la leche, la mantequilla, la piel de limón y la canela en la cubeta. Programe el menú A fuego lento 20 minutos a 95°. A los 10 minutos añada las yemas, bata y luego agregue la maicena diluida en leche.
3. En el mismo programa, utilice unas varillas para remover con suavidad hasta que espese, pero sin que llegue a hervir (unos 10 minutos). Luego retire el palo de canela, distribuya las natillas en recipientes individuales y deje que se enfríen.
4. En un bol, bata las claras reservadas con el azúcar glas y, cuando estén casi montadas, añada unas gotitas de limón, para evitar que bajen.
5. Disponga un poco de merengue encima de cada natilla y caramelícelo con un soplete o quemador.

Nota: Necesitará moldes individuales para natillas.