

NATILLA CASERA

8 PORCIONES

6 yemas de huevo

1 cucharada de fécula de maíz

4 cucharadas de azúcar

3 tazas de leche entera

La ralladura de 1 limón

1 pedazo de canela en rama

1 cucharadita de canela en polvo

Preparación

1. Bate las yemas con la fécula de maíz y el azúcar hasta que estén pálidas.
2. Hierva la leche con la ralladura de limón y el pedazo de canela.
3. Añade un poco de leche a la mezcla de yemas para temperarla, regrésala a la cacerola y cocina todo a fuego bajo sin dejar de mover, hasta que espese.
4. Vacíalo en copas individuales y déjalas enfriar a temperatura ambiente. Refrigéralas.
5. Decóralas con canela en polvo al momento de servir.



ESTA RECETA ESTÁ
INDICADA EN CASOS DE:

- FALTA O PÉRDIDA DE APETITO
- PROBLEMAS DE MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	108.0
Proteínas (g)	5.0
Grasas o lípidos (g)	6.4
Carbohidratos (g)	7.7
Fibra (g)	0.0
Colesterol (mg)	169.5

Comentario nutricional:

Otras opciones

Puedes utilizar una batidora para mezclar la yema, azúcar, leche y fécula de maíz, con esto aseguras que la mezcla quede homogénea y ahorrarás tiempo. Al final solo calienta la mezcla en un cazo con la canela y la ralladura de limón.