



Tres leches

Categoría
Postre

Rendimiento
27 porciones

Tamaño de la porción
1 porción de 80 g

Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes:

Bizcochuelo

- 200 ml de caldo de garbanzo enlatado (aquafaba)
- 30 gramos de Natuvia Granulado
- 1 taza de harina
- 1 cdta de polvo de hornear
- 4 cdas de agua
- Frutas de temporada para decorar

Leche condensada

- 200 g de leche en polvo descremada

- 100 ml de agua
- 10 sobres de Natuvia

Preparación:

Bizcochuelo

- Precalentar el horno a 350° F.
- Batir con el globo el agua de los garbanzos.
- Agregar 30 gramos de Natuvia Granulado poco a poco y batir a alta velocidad hasta que aumente el volumen.

- Bajar la velocidad de la batidora y agregar por cucharadas la harina cernida con el polvo de hornear.
- Incorporar las 4 cdas de agua y colocar la mezcla en un refractario de 13" x 9" x 2".
- Hornear por 20 minutos.
- Calentar a fuego lento, es importante estar pendiente y mover constantemente la mezcla hasta deshacer los grumos.
- De la misma preparación, separar la mitad antes de que hierva manteniendo una consistencia más líquida. Dejar el resto a fuego lento para conseguir una consistencia más espesa.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Licuar la leche líquida, con la leche condensada y la leche menos espesa y bañar el bizcochuelo.

*Para hacer la receta vegana usar bebidas vegetales (almendras, arroz, etc).

Leche condensada

- Colocar en una olla 100 gramos de agua, 200 gramos de leche en polvo y 10 sobres de Natuvia.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
82 kcal	0 g	5 g	15 g

Beneficios

Esta receta ofrece una opción de postre para la población con padecimiento de diabetes, debido a su **bajo contenido de azúcares añadidos** y la sustitución de éstos por Natuvia, un endulzante sin calorías, que no altera el índice glicémico.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. María Sanabria Quirós

Nutricionista. Código CPN 2240-16

Consulta nutricional a niños, adultos y adultos mayores. Pacientes en condiciones clínicas. Dietas veganas y vegetarianas. Asesoría a empresas. Charlas educativas. Consulta empresarial. Nutrición deportiva. Elaboración de etiquetas nutricionales. Microempresaria: helados artesanales a base de vegetales y frutas.

☎ 2591-6145

☎ 8588-4520

✉ nutricionartecr@outlook.com

📘 Nutricionarte 📷 nutri_cionarte

📍 Cartago