Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Natillas de chirimoya

10min · 3 raciones · 213 kcal

Ingredientes

- 250 g chirimoyo sin piel y sin pepitas
- 350 ml leche
- 3 huevos
- Edulcorante
- Canela en polvo al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	9,7 g
Hidratos	21 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Batir el chirimoyo en Thermomix o procesadora durante 15 segundos
2. Añadir 350 ml de leche
3. Echar tres huevos
4. Añadir un poco de edulcorante y batir 30 segundos
5. Cocinar en sartén u olla durante 8 minutos a 90 grados, sin que llegue a hervir
6. Remover durante 1 minuto
7. Verter en cuencos
8. Añadir canela en polvo por encima

RECOMENDACIONES

Elige un chirimoyo que pese entre 400 y 500 g. Quitarle todos los huesos es el paso más laborioso de la receta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition