

Natillas (aptas para diabéticos y celíacos):

Ingredientes:

- 30g de harina de maíz
- 3 yemas de huevo
- ½L de leche
- Corteza de limón
- Edulcorante, fructosa, isomalt... al gusto



Preparación:

- Poner la harina de maíz en un recipiente y añadir un poco de leche fría diluyéndola bien
- Añadir las tres yemas mientras se batimos
- En una cacerola poner al fuego el resto de la leche con la corteza de limón y el edulcorante. Cuando haya hervido un poco retirar del fuego y añadir lentamente y sin dejar de remover la mezcla
- Una vez bien mezclado todo volver a poner al fuego a hervir. Cuando espese retirar y poner en los cuencos o tazas echando un poco de canela en polvo por encima

Nota: Aporta 684 calorías totales