

## Dulce Navidad, ¡postres para pacientes con diabetes!

### *Jellys de arándanos con piña y glaseado de yogurt*



#### Ingredientes (10 porciones):

- 1 lata de piña en su jugo, en cuadritos.
- 2 sobres de gelatina light sabor frambuesa.
- 1 lata de salsa de arándanos rojos enteros.
- 2/3 taza de nueces picadas.
- 1 manzana picada.
- 1 taza de yogurt natural descremado.
- Arándanos frescos.

#### Preparación:

1. Escurre la piña y reserva el jugo. En una olla, vierte el jugo y completa 2½ tazas añadiéndole agua; ponlo al fuego hasta que hierva.
2. Luego, agrega la gelatina light y revuelve durante dos minutos aproximadamente hasta que esté totalmente disuelta.
3. Posteriormente, incorpora la piña en cuadritos, la manzana y las nueces picadas, deja hervir por otro minuto más y retira del fuego.
4. Una vez tibia la mezcla, vierte en moldes individuales y refrigera de 2 a 2½ horas o hasta que esté cuajada.
5. Para servir, desmolda y glasea con dos cucharadas de yogurt natural. Haz más atractivo tu postre adornándolo con arándanos frescos.

## Dulce Navidad, ¡postres para pacientes con diabetes!

### Panacota en salsa de fresas

#### Ingredientes (6 porciones):

- 4 hojas de gelatina (grenetina) sin sabor.
- 500 ml. de nata.
- 300 ml. de leche entera.
- 2 cucharadas de extracto de vainilla.
- 250 g. de fresas.
- 50 g. de endulzante sin calorías, apto para la cocción.

#### Preparación:

1. Remoja las hojas de gelatina en un poco de agua fría, para que se hidraten; resérvalas.
2. Mientras tanto, mezcla en una cazuela la nata, la leche, el extracto de vainilla y dos cucharadas de endulzante sin calorías, y pon al fuego; mueve constantemente, para evitar que se pegue al fondo.
3. Cuando empiece a hervir, añade las hojas de gelatina escurridas; mezcla todo muy bien hasta que se disuelva y retira del fuego.
4. Llena moldes individuales con la mezcla tibia y refrigera para que se cuajen, por lo menos durante unas 4 ó 5 horas.
5. Para la salsa, una vez limpias y desinfectadas, corta las fresas en rodajas finas y luego llévalas al fuego en una cazuela con dos cucharadas de endulzante y una cucharada de agua.
6. Deja que se vaya reduciendo hasta obtener consistencia acaramelada. Retira del fuego y deja enfriar.
7. Para servir, desmolda la panacota y vierte salsa de fresas sobre ella; adorna con hojas frescas de menta.

