Receta de delicia de fresas con piña

2 tazas de agua hirviendo

1 paquete (de 8 porciones) de gelatina de fresas (frutilla), sin azúcar y de pocas calorías

½ cucharadita de canela en polvo

1 lata grande (de 20 onzas) de pedazos de piña con el jugo

1 lata (de 11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado

16 cubos grandes de hielo (o agua helada)

- 1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.
- 2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante para obtener 1½ tazas. Añada este jugo helado a la gelatina disuelta y mezcle hasta que el hielo esté completamente derretido.
- 3. Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya endurecido un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir.)
- 4. Mida ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de naranja y separe para usar como decoración. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina semi espesa y vierta en un tazón grande de servir.
- 5. Refrigere la mezcla 4 horas o hasta que esté firme. Adorne con los pedazos de piña y naranja que guardó.

Clave saludable

Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.

Sirve: 12 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Cada porción contiene:

Calorías: 41 Grasa total: 0 g Grasa saturada: 0 g Colesterol: 0 g

Sodio: 23 g Fibra: 1 g Proteína: 1 g

Carbohidratos totales: 10 g

Azúcar: 8 g Potasio: 94 mg