

Parfait de Crema de Limón y Arándanos



Sirve:

5 raciones

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

medium mixing bowl

Oval Baking Dish

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Frank Turner

Ex Chef Ejecutivo y Director de Nutrición del hospital Henry Ford

Hospital; ex instructor culinario de la Academia Culinaria Dorsey;

ex chef ejecutivo en varios restaurantes de 4 estrellas

[Agregar un Comentario](#)

1 $\frac{3}{4}$ tazas de
azúcar

(350

g)

1 taza de
zumo de limón

(240

ml)

9 yemas de huevo

3 huevos

1 pinta de

arándanos

(300

g)

1 cucharada de

nectar de agave

(21

g)

Preparación :

1. Pon el azúcar y el zumo de limón en la olla y cocina a fuego medio-bajo. Periódicamente raspa los lados de la olla para evitar que el azúcar se cristalice.
2. Mezcla las yemas de huevo y los huevos enteros en un bol. Añade los huevos batidos a la olla poco a poco, sin dejar de batir. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que la mezcla se ponga espesa y grumosa.
3. Retira del fuego. Vierte la crema de limón en la fuente de horno ovalada y cubre con papel de plata. Mete en la nevera y deja enfriar 3 - 4 horas.
4. Mientras se enfría la crema de limón, pon los arándanos y el agave en un bol. Aplasta ligeramente los arándanos y el agave con un tenedor. Mete en la nevera.

5. Para servir, pon la crema de limón y la mezcla de arándanos en platos individuales; 4 oz de crema de limón y 4 oz de mezcla de arándanos por persona.

Consejos:

- Este postre está mejor frío.
- Si los arándanos no están agrios, no necesitas añadir ningún edulcorante.
- Algunos fuegos se calientan más que otros, por lo que deberás ajustar la temperatura para evitar que se pegue.

Información nutricional por ración

Calorías: 450
Grasa Total: 11g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 496mg
Sodio: 57mg
Carbohidratos: 80g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 75g
Proteína: 9g