



MERENGUES CON FRUTAS DEL BOSQUE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de fresas, moras azules, frambuesas
- 50 g de bayas
- 1 g de cremor tartaro
- 50 g de naranja
- 125 g de yogur natural desnatado
- 2 unidades de clara de huevo
- 2 g de esencia de vainilla
- sal
- 5 g de mantequilla

LA PREPARACIÓN

- Mezcla las claras de los huevos (que tienen que estar a temperatura ambiente) con el Cremor tártaro y una pizca de sal. Bate hasta que adquiera una consistencia espumosa.
- Agrega el edulcorante y esencia de vainilla, y bate de nuevo hasta obtener un merengue sin grumos y firme.
- Forra una bandeja refractaria con papel de repostería untado con mantequilla.
- Forma sobre la bandeja 4 círculos de merengue de 8 cm cada uno.
- Hornéalos a temperatura suave (110 °C) durante 20 minutos.
- Retíralos del horno cuando comiencen a dorarse y deja enfriar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.2 g	Grasas 1.5 g
Kcal 50.1	Proteínas 3.2 g

- Trocea las frutas. Coloca sobre cada merengue 2 cucharadas de yogur y la fruta por encima. Decora con muchas hojas de menta.