

Postres deliciosos: Natilla de frutas naturales

Para los que son amantes de los postres, aquí les mostramos una opción muy natural, la cual podrás utilizar sin sentirte culpable una vez que lo disfrutes.

Lo ideal es consumir postres bajos en calorías y que no contengan azúcares refinados o ingredientes procesados que afecten nuestra salud, por eso les presentamos este delicioso postre, el cual es una alternativa natural muy saludable.

Este postre es rico en proteínas, y solo posee unos cuantos carbohidratos naturales provenientes de las frutas (arándanos, fresas y frambuesas). Es decir que es totalmente seguro de que puedes consumirlo sin afectar tu dieta.

Postres deliciosos: Natilla de frutas naturales



Recuerda utilizar frutas frescas en este tipo de postres, para que puedas disfrutarlos al máximo. También te recomendamos utilizar el yogur griego, ya que este es muy rico en proteínas, y hay versiones que no contienen carbohidratos. Lo que se traduce en el disfrute de un postre delicioso, sin el exceso de calorías.

Para preparar este postre necesitaras los siguientes ingredientes:

Ingredientes

- 1 cucharada de proteína de soya (soja)
- 1 taza de yogur natural sin grasa (El yogur griego (Greek Yogurt) es una muy buena opción)
- 1/2 taza mezclada de bayas (arándanos, fresas y frambuesas)
- Menta para decorar (opcional)

Preparación

1. Mezclar el yogur y la proteína de soya en un tazón.
2. Una vez que toda la proteína en polvo se mezcla y que ha creado un flan, añadir en las bayas y mezclar.
3. Vierta la mezcla en un recipiente de vidrio de postre y decorar con una hoja de menta. Enfríe por 20 minutos en la nevera y luego sírvelo.