

GELATINA DE FRESA

GELATINA NATURAL DE FRESA



En temporada de fresas, postres de fresa. Lo prometido es deuda, en el post anterior de la mermelada dije que la próxima receta que subiría sería la de una gelatina de esta fruta que ahora está en pleno auge, por lo que aquí estoy inmersa en su edición.

¿Y por qué de repente me ha dado por un postre tan ligero cuando estoy acostumbrada a subir caprichos de azúcar? Pues muy sencillo, porque tampoco se puede hacer un abuso continuado de la mayoría de las recetas de repostería, todos sabemos que suelen llevar altas cantidades de azúcar, grasas etc. Siempre se puede rebajar el azúcar

o sustituir unos ingredientes por otros menos «dañinos'' para que sean un poco mas sanos, pero como todo, nada es milagroso... En conclusión, mientras no abusemos diariamente de estas delicias, sino que nos peguemos un capricho de vez en cuando, todo en su cantidad justa es aceptable para el organismo.

El hecho de que hoy os traiga esta receta, es para variar un poco con un postre ligerito de calorías. Llevo unos tres meses controlando un poco la alimentación con la ayuda de una nutricionista (cogí unos cuantos kilos de mas en el embarazo hace tres años y me propuse esta temporada eliminar los últimos que se me resistían a irse para volver a la talla habitual). En los menús que se me han proporcionado uno de los postres a escoger es una gelatina de fruta, el aporte calórico es muy pequeño y tenemos de todos los sabores para escoger. Como las gelatinas del supermercado a estas alturas ya me las conozco al dedillo, me propuse hacer una gelatina natural en casa aprovechando la fruta de temporada, me puse a investigar un poco por internet, y manos a la obra.

Hacer una gelatina natural es muy fácil, solo se trata de mezclar agua y fruta y conseguir gelificarlo todo con el ingrediente adecuado. En este caso el ingrediente estrella se trata del agar agar, que como os conté anteriormente es una gelatina totalmente natural de origen vegetal (proviene de un tipo de algas determinado), con grandes propiedades nutritivas y que tiene un gran poder espesante. Esta receta es muy sencilla de elaborar y muy apropiada para la operación bikini en estos días. Si os apetece darle carpetazo a las gelatinas que compramos en el mercado y hacerlas de manera casera mas natural os recomiendo echarle un vistazo.

INGREDIENTES

- 1 kg de fresas.
- 100 ml de agua.
- 100 g de azúcar moreno o 10 g de edulcorante.
- 8 g de agar agar.

DE FORMA TRADICIONAL

Elaborar esta gelatina de fresas no puede ser más fácil. Solo necesitamos los ingredientes adecuados, una olla o cacerola, una batidora y el molde que más nos apetezca utilizar. A la hora de escoger el molde recomiendo utilizar uno de silicona, ya que bien engrasado con un poquito de aceite, la gelatina nos saldrá con facilidad y sin dañar la estética.

ELABORACIÓN

1. En primer lugar comenzamos quitando los rabitos a las fresas y lavándolas. Una vez listas las introducimos en la olla junto con el agua y el azúcar o edulcorante. Con la ayuda de una batidora lo trituramos todo bien hasta que quede una mezcla líquida homogénea.
2. Llevamos la mezcla a ebullición revolviendo de vez en cuando y en el momento en que rompa a hervir añadimos el agar agar. Revolvemos de nuevo y lo dejamos dos o tres minutos más al fuego.
3. Por último solo nos queda verter la mezcla sobre el molde y dejar enfriar unas horas o hasta el día siguiente. El molde debe de estar ligeramente engrasado con un poco de aceite, de esta manera a la hora de desmoldar la pieza saldrá entera y con la forma bien definida.

ANOTACIÓN: En este caso he utilizado un kilo de fresas y 100 ml de agua pero podemos jugar un poquito con las cantidades al gusto, de manera que haya mayor o menor concentración de fresa en la mezcla.

CON THERMOMIX

Con la thermomix esta receta se hace en un periquete. Una vez lavadas las fresas (con las hojas desechadas) y preparados los ingredientes en tan solo dos pasos obtenemos este postre ligerito de cara al verano.

Elegimos el molde que mas nos guste (recomiendo los de silicona) y a por ello.

ELABORACIÓN

1. Comenzamos introduciendo en la thermomix las fresas bien lavadas y sin la hoja, el agua y el azúcar o edulcorante. Trituramos 10 segundos en velocidad 5.
2. Programamos 10 minutos en varoma y velocidad 2. Pasado este tiempo añadimos el agar agar, mezclamos unos segundos y dejamos la maquina otros tres minutos con las mismas características, en varoma y velocidad 2.
3. Una vez pasado el tiempo volcamos la mezcla sobre el molde y dejamos enfriar unas horas o hasta el día siguiente. Recomiendo utilizar un molde de silicona y engrasarlo ligeramente con un poco de aceite para facilitar el desmoldado y que nos salga la estética perfecta. De esta forma tan sencilla obtenemos un postre sano y bajo en calorías.

ANOTACIÓN: Como recalqué mas arriba en la forma tradicional podemos jugar un poco con las cantidades del agua y la fresa al gusto. Debemos rebajar la fresa y aumentar el agua si nos gusta menor concentración de fresa o viceversa.

Si os ha gustado la receta y os apetece podéis seguirme en mis otras redes sociales:

<https://www.instagram.com/almudenaalvarezperez/>

<https://www.facebook.com/midulcepecado4/>