



### CREMA PASTELERA - RÁPIDA EN MICROONDAS

Receta de @paulinacocina - Foto de "Quiero cupcakes" - Funciona como postre o merienda o relleno de otros postres - Ideal para cuando sobran YEMAS de huevo y no queremos desecharlas - Les encanta a los chicos (ideal para reponer energía después de una actividad física) - Rica en hidratos de carbono.

3 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de leche descremada
- 50 gramos de azúcar mascabado
- 2 piezas de yema de huevo (34 g)
- 20 gramos de maicena
- 1 cucharadita de ralladura de naranja (2 g) o esencia de vainilla

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una taza poner 200ml de leche junto a la ralladura de limón (y opcionalmente una ramita de canela) y calentar en microondas 1 minuto.
- 2º En otro bol colocar las 2 yemas, los 50ml de leche fría restante, el azúcar y los 20gr de maicena (fécula de maíz)
- 3º Batir los ingredientes y agregar de a poco la leche caliente (previamente colada para retirar la ramita de canela y restos de naranja) - Batir bien.
- 4º Llevar la preparación al microondas por 1 minuto, retirar y volver a batir para integrar. Repetir este paso en caso necesario. Puede comerse tibia o fría.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	153 kcal	8 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	119 mg	143 mg	48 %
SODIO	45 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	22 g	26 g	9 %
AZÚCARES	13 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—