Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

NATILLAS CASERAS LOW FODMAPS

5 minutos
30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendra (225 g)
- 3 cucharadas de maicena (24 g)
- 2 cucharadas de postre colmadas de azúcar, blanco (14 g)
- 1 pieza de raja de canela (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un cazo colocamos la leche, la rama de canela y el azúcar (OPCIONAL= puedes añadirle unos trozos de la piel de limón) y lo llevamos a fuego suave.
2º Cuando rompa a hervir lo sacamos del fuego y añadimos la maicena. Removemos lentamente hasta disolver por completo la maicena.
3º Retiramos la canela y la piel del limón. Repartimos las natillas en recipientes individuales y dejamos que se atempere un poco.
4º Lo metemos en la nevera y en unas dos horas ya estará listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	355 kcal	478 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	33 %
H. CARBONO	65 g	88 g	34 %
AZÚCARES	5 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	27 %
SODIO	16 mg	22 mg	1 %