

**NATILLAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo (13 g) o maicena
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, yema, cruda (18 g)
- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT (113 g)
- Edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vertir las natillas con canela en una fuente amplia o en recipientes individuales y déjalas reposar en la nevera hasta que se enfríen.
- 2º Lavar cuidadosamente el limón bajo el chorro de agua del grifo, frotando la cáscara para asegurarte de quitar cualquier resto de cera que pudieran tener. Con ayuda de un pelador afilado o un cuchillo pequeño, retirar la corteza procurando no arrastrar la parte blanca para que no amargue.
- 3º Añadir el azúcar y la harina y seguir trabajando vigorosamente la mezcla con las varillas hasta que se diluyan y obtengas una sustancia uniforme y homogénea.
- 4º Cascar los huevos en una superficie diferente al recipiente en el que los vas a verter y separa las claras de las yemas.
- 5º Poner un cazo con la leche, la corteza del limón y la canela en rama al fuego y calienta hasta que llegue a punto de ebullición. Retirar entonces el cazo del fuego y dejar reposar la leche durante 20 minutos para que infusione y se impregne de todos los aromas.
- 6º Echar las yemas de huevo en un recipiente amplio y batir vigorosamente con unas varillas. Cuando adquieran un aspecto blanquecino y espumoso, agregar un poco de la leche templada sin dejar de batir para que el huevo no cuaje.
- 7º Incorporar muy poco a poco la mezcla de huevos y azúcar al recipiente de leche templada. Durante toda la operación no podrás dejar de batir porque siempre existe el peligro de que las yemas cuajen con la temperatura elevada. Una vez esté todo mezclado, volver a colocar el cazo a fuego suave y seguir batiendo hasta que las natillas espesen. No deben hervir en ningún momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	11 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	42 mg	60 mg	3 %