

Natillas

NATILLAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche.	80 gr.
Huevos.	10 gr.
Azúcar	10 gr.
Harina de maíz (maicena)	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Hervimos la leche con los aromatizantes (una piel de limón y una rama de canela).
- 2.- Aparte mezclamos los huevos con el azúcar y la harina de maíz, cuando la leche hierva añadimos esta mezcla, bajamos el fuego removiendo constantemente hasta que hiervan ligeramente y espesen.
- 3.- Si es necesario las colamos antes de ponerla a enfriar.

*Les podemos poner por encima un poco de canela o una galleta tipo María.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
137	5	102	1	49

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

