

les receptes d'Alicia

CREMA CATALANA AL MICROONES



ELABORACIÓ

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 400 ml de líquat vegetal
- 200 ml de nata vegetal
- 75 g de sucre
- 40 g de midó de blat de moro
- 1 tros de pell de llimona
- 1 tros de pell de taronja
- ½ branca de vainilla
- 1 branca de canyella en pols
- Uns brins de safrà torrat

1. Col·locar en un envàs apte per a microones el líquat, la nata vegetal, el sucre i els aromàtics. Reservar una mica de líquat per dissoldre el midó.
2. Escalfar durant 6 minuts a màxima potència (800W).
3. A part, barrejar el midó amb el líquat fins que es dissolgui per complet.
4. Un cop escalfada la llet, retirar els aromàtics.
5. Abocar la mescla de midó al líquat infusionat i batre-ho.
6. Coure-ho tot plegat 1 minut més a màxima potència (800W) i remenar per homogeneïtzar.
7. Deixar refredar a la nevera tapat per tal que la crema no es ressequi.

NOTES:

www.alicia.cat

Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!

LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

