

Natilla Básica

Sirve: 4 porciones

Huevos, leche y un poquito de azúcar combinados, se convierten en un postre saludable que puede ser disfrutado por personas de toda edad.

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas azúcar
- 1 taza leche sin grasa (o leche en polvo reconstituida)
- 1/2 cucharadita vainilla (opcional)

Preparación

Sobre la estufa:

1. Bata el huevo y el azúcar en un recipiente.
2. Agregue la leche.
3. Coloque la sartén con la mezcla huevo-leche en una olla conteniendo de 1-2 pulgadas de agua hirviendo.
4. Mezcle continuamente mientras se está cocinando la natilla. Cocine hasta que la espuma desaparezca y la natilla forme una capa sobre la cuchara. Saque del fuego.
5. Agregue la vainilla y continúe mezclando. Sirva en platitos individuales y refrigere hasta que la natilla se vuelva suave.

Al horno:

1. Bata el huevo y el azúcar en una bandeja para hornear.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	60
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	50 mg
Total de Carbohidrato	10 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Agregue la leche y la vainilla. Incorpore bien.
3. Coloque la bandeja en un molde no muy hondo con agua caliente.
4. Hornee a 350°F hasta que la punta de un cuchillo insertado en el centro del molde con la natilla salga limpio (50 a 60 minutos). No cocine demás. Cómase calientita o refrigere para comer después.

Notas

Se puede agregar un huevo durante el primer paso.

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program