



1. Natillas caseras

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 250 gr. de azúcar
- 50 gr. de harina
- cáscara de limón
- canela molida
- galletas o bizcochos

Preparación

Poner a cocer la leche, el azúcar y la cáscara de limón. Batir los huevos con la harina. Cuando hierva la leche, incorporar poco a poco los huevos batidos y dejar cocer a fuego muy lento hasta que espese. Dejar enfriar y decorar con galletas o bizcochos y canela molida.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 927. **Proteínas:** 20,72 gr. **Grasas:** 51,29 gr. **Hidratos de Carbono:** 142 gr. **Fibra:** 1,98 gr. **Colesterol:** 493 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.

2. Arroz con leche (con nata y almendras)

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 taza mediana de arroz
- 50 gr. de almendras tostadas y picadas
- 1 clara de huevo a punto de nieve
- ¼ de nata montada
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 ½ vasos de leche
- guindas

Preparación

Cocer el arroz unos 8 o 10 minutos, escurrir y verter en otro cazo, donde estará la leche muy caliente. Poner a hervir a fuego medio durante 20 minutos (depende de la clase de arroz), añadir el azúcar, mezclar bien y retirar del fuego. Una vez templado, se le añaden las almendras y por último, cuando esté casi frío, se monta la clara a punto de nieve, se mezcla con la nata y se incorpora al arroz. Poner en sitio fresco y adornar con unas guindas.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 940. **Proteínas:** 8,26 gr. **Grasas:** 52,42 gr. **Hidratos de Carbono:** 148,73 gr. **Fibra:** 3,52 gr. **Colesterol:** 41,28 mg. **Minerales:** calcio, hierro, yodo, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B9, B12, C, A, D, E, K.



3. Queso frito

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 1 queso fresco de 600 gr.
- 1 huevo
- mermelada de arándanos
- aceite de oliva

Preparación

Hacer lonchas el queso y pasarlo por huevo batido. En una sartén con aceite caliente freír las porciones de queso de una en una. Disponer el queso en platos de postre individuales que previamente habremos decorado con un fondo de mermelada.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 268. **Proteínas:** 10,21 gr. **Grasas:** 16,5 gr. **Hidratos de Carbono:** 23,89 gr. **Fibra:** 1 gr. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, A, D, E.

4. Tarta de queso

Ingredientes

(Para 6 personas)

- 1 paquete de galletas tipo María
- Mermelada de melocotón
- 60 gr. de mantequilla
- 3 huevos
- 2 yogures naturales
- 1 tarrina de queso fresco para untar
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de maicena

Preparación

Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida y un huevo. Poner la masa como base en el molde en forma de canastilla. Mezclar el resto de los ingredientes en la batidora y ponerlo en la canastilla. Introducir en el microondas durante aproximadamente 15 minutos. Cubrir con mermelada.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 340. **Proteínas:** 28,43 gr. **Grasas:** 15,7 gr. **Hidratos de Carbono:** 89 gr. **Colesterol:** 153,16 mg. **Minerales:** calcio, hierro, magnesio, cinc, sodio, potasio, fósforo, yodo y flúor. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, D, E.



5. Quesada

Ingredientes

(De 4 a 6 personas)

- 3 huevos
- 1 yogur
- 150 ml de nata líquida
- 4 cucharadas soperas de harina
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- 250 ml de leche
- 4 quesitos en porciones

Preparación

Batir todos los ingredientes. Untar un molde con mantequilla e introducir al horno precalentado. Para comprobar que está en su punto, pinchar con un cuchillo o tenedor y observar que sale limpio.

Valores nutricionales por ración

Kcal: 336. **Proteínas:** 27, 33 gr. **Grasas:** 16,96 gr. **Hidratos de Carbono:** 89 gr. **Colesterol:** 196 mg. **Minerales:** calcio, yodo, magnesio, potasio, sodio, hierro y cinc. **Vitaminas:** B1, B2, B3, B6, B9, B12, A, D, E.

