

# GELATINA DE YOGURT CON SALSA DE FRESA

## Ingredientes por 8 personas:

Para la gelatina:

1 litro de yogurt natural light

5 sobrecitos de endulzante sin calorías

2 cucharadas de grenetina en polvo

¼ de taza de agua

Para la salsa de fresas (frutillas):

2 tazas de fresas (frutillas) cortadas

2 sobrecitos de endulzante sin calorías

1/2 taza de agua

Calorías por ración	75.2 calorías
Grasa	0.2 g
Carbohidratos	15.4 g
Fibra	1.3 g
Proteína	5.7 g
Colesterol	2.6 mg

---

## Preparación:

Se ponen las 2 cucharadas de grenetina a hidratar con el agua fría, mezclando con un tenedor.

Se bate el yogurt con el Splenda en la batidora hasta que esponje un poco.

Se pone a derretir la grenetina a baño maría hasta que esté líquida.

Se le añade 1 cucharadita de la mezcla de yogurt a la grenetina y se revuelve. Se repite este paso añadiendo una cucharadita de la mezcla de yogurt hasta que la grenetina esté a temperatura ambiente.

Ya que la grenetina este temperada se añade a la mezcla de yogurt en la batidora y se revuelve.

Se pone la mezcla de gelatina en moldes individuales y se mete al refrigerador hasta cuajar (unas 6 horas).

Para preparar la salsa, se licuan las fresas con el endulzante y el agua, se cuela el líquido. Se reserva para servir.

Se ponen las gelatinas en cada plato y se bañan con la salsa de fresas. Se puede decorar con fresas enteras.

---

Fuente: <https://www.vidaysalud.com/gelatina-de-yogurt-con-salsa-de-fresa-receta-saludable/>