

En **Teitral Consultores** no solo nos preocupamos de conseguir una nutrición sana y equilibrada para vuestros hijos, sino que también buscamos que disfruten del momento de la comida, pues sabemos que es la mejor manera de conseguir nuestros objetivos en su alimentación.

Por eso, hoy os dejamos unas recetas de postres sencillas y saludables sin excedernos en el consumo de azúcar.

Todas estas recetas están pensadas para los niños y resultan el final perfecto a una comida o una cena saludable. Además, los niños pueden contribuir en la elaboración de estos postres.

## Manzana asada

### Ingredientes:

- ✓ 4 manzanas
- ✓ 4 cucharaditas de azúcar moreno
- ✓ 4 cucharadas de vino dulce
- ✓ 2 cucharadas de canela

### Preparación de las manzanas asadas al horno

1. Lavar bien las manzanas, con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
2. Precalentar el horno a 200°C. Forrar una bandeja con papel para hornear. Colocar encima las manzanas, dejando un poco de separación entre ellas.
3. En un bol, mezclar el azúcar moreno, el vino y la canela. Rellenar los huecos de las manzanas con esta mezcla.
4. Hornear durante 25 minutos a 200°C. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelicé la parte superior. Sacar, dejar enfriar, ¡y a disfrutar!



## Tarta de yogur y melocotón en almíbar

### Ingredientes:

- ✓ 225g de galletas
- ✓ 100g de mantequilla
  - ✓ 500g de yogur natural sin azúcar
- ✓ 250 ml de nata líquida para montar
- ✓ 100g de azúcar
- ✓ 4 hojas de gelatina neutra
- ✓ 1 bote de melocotón en almíbar
- ✓ 1 bote de piña en almíbar
- ✓ Mermelada de melocotón



## Preparación de la tarta de yogur y melocotón

1. Triturar las galletas metiéndolas en una bolsa y pasando un rodillo, o bien en la picadora. Derretir la mantequilla en un cazo, añadir a la galleta y formar una pasta. Extenderla por la base del molde, presionando con una cuchara.
2. Poner las hojas de gelatina en agua fría para que se hidraten. Mientras tanto, en una cazuela poner a calentar el yogur con la nata a fuego medio.
3. Cuando esté caliente agregar el azúcar y remover hasta que se disuelva, pero con cuidado de que no llegue a hervir. Añadir las hojas de gelatina hidratadas.
4. Volcar la mezcla sobre la base de galleta. Llevar dos o tres horas a la nevera para que espese.
5. Escurrir las rodajas de melocotón y piña. Colocar por encima de la tarta y pintarla con mermelada de melocotón para que brille y se rellenen los huecos.

## Natillas de plátano

### Ingredientes:

- ✓ 2 plátanos maduros
- ✓ ½ litro de leche
- ✓ 4 yemas de huevo
- ✓ 100g de azúcar
- ✓ Una pizca de canela

### Preparación de natillas de plátano

- 1- Pelar los plátanos y trocearlos en pedazos pequeños. Reservar.
- 2- En un cazo, mezclar la leche, el azúcar, la rama de canela y los trozos de plátanos y llevar al fuego para calentar.
- 3- Cuando empiece a hervir, bajar un poco el fuego y mantener el cazo a fuego por unos 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.
- 4- Quitar el cazo del fuego, retirar el plátano y batirlo con las 4 yemas.
- 5- Agregar la leche caliente y batir.
- 6- Llevar la mezcla al fuego bajo hasta que empiece a cuajar.
- 7- Verter la natilla en vasos individuales o en una fuente y dejar que se enfríe.
- 8- Cuando esté fría la natilla, llevarla a la nevera por unas horitas hasta la hora de servirla.

