



Receta de Algas de Galicia **Clemente Fernández Saa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: M^a Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M^a Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons

Página 186



Capricho de ciruelas y manzana

Sin azúcar ni fructosa

INGREDIENTES

Ingredientes:

- 2 Cucharada de copos de Agar agar
- 150 g De ciruelas pasas sin hueso
- 5 Manzanas tipo golden
- El zumo de medio limón
- 3 Cucharadas de crema o puré de almendras o bien 100 g de almendras trituradas sin piel

Preparación

En primer lugar remoja el Agar agar, con los orejones troceados y un poco de agua que los cubra .. A continuación añadimos el Agar agar y mientras tanto, pelamos y troceamos las manzanas que pondremos en una olla de fondo grueso cubriéndolas con agua hasta la mitad de su volumen y los orejones del remojo anterior y coceremos 8 minutos.

Luego lo pasamos por la batidora hasta obtener una crema suave y fina. Volcamos el contenido en un molde alargado tipo cake, que habremos mojado con agua fría. Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el momento de su consumo.

Desmoldar y servir fresquito, decorado con unas pequeñas láminas de manzana verde, que previamente habremos sumergido en zumo de limón a fin de evitar su oxidación. Unas hojas de menta fresca también nos darán un contraste de color y un agradable aroma.

Nota

Este postre, de especial frescura, es ideal para aquellas personas que deben o quieren evitar los huevos, la leche y el azúcar en su dieta habitual, pues ninguno de estos ingredientes está incluido.

Receta de Algas de Galicia

Clemente Fernández Súa.

Diplomada en Nutrición y Dietética: M^a Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M^a Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons