

Crema pastelera sin yemas



Cocción : 10 minutos

Cantidad : 600 ml

Ingredientes:

- 60 g de harina fina de maiz (Maizena)
- 125 de azúcar
- 3 claras de huevo (mediano)
- 500 ml de leche semidesnatada
- 40 g de mantequilla
- 2 g de colorante alimentario
- Ralladura de limón o esencia de vainilla (opcional)
- Canela para decorar

Hoy en nuestra video receta prepararemos una crema pastelera que sirve como relleno de tartas, pasteles o simplemente para tomar sola. En este vídeo os enseñaré cómo hacer una sin yemas y con muy pocas calorías, que nos ayudará con nuestra dieta sana.



- 1** Ponemos al fuego la **mitad de la leche** con la **mitad del azúcar**, mezclamos hasta que se disuelva y dejamos que se vaya calentando a fuego medio.
- 2** Mientras en un bol mezclamos el **resto del azúcar y la harina**, para que luego no salgan grumos, añadimos las **claras** ligeramente batidas y mezclamos bien. Podemos añadir una pizca de **colorante alimentario** para que le dé color amarillo. Llevamos la mezcla al fuego con el **resto de la leche**.
- 3** Damos calor a tope hasta que hierva la leche, apagamos el fuego y vamos incorporando la mezcla que hicimos antes. Removemos continuamente hasta que espese, luego añadimos la **mantequilla** y seguimos removiendo hasta que quede una crema homogénea. Podemos aromatizar con **ralladura de limón** o unas gotas de **esencia de vainilla**.
- 4** Vertemos la crema en un bol y **tapamos con film transparente**, sin dejar aire en medio, para que no se reseque la capa superior. Dejamos enfriar en el frigorífico hasta su utilización.