
Tartas individuales de parfait de frutos rojos con opciones de bajo índice glucémico

Tartas de frutos rojos sin hornear con fresas frescas, frambuesas y budín sin azúcar. CG 20, IG 63. Cambia la base de galletas graham por una de harina de almendra para reducir aún más el IG. Postre consciente para diabéticos con control de porciones.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 6

GL 20.3 / GI 63

Ingredientes

Prepared according to package directions with fat-free milk budín instantáneo de vainilla sin grasa y sin azúcar preparado con leche descremada

About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced fresas frescas rebanadas

Whole berries, gently rinsed frambuesas frescas

Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI bases individuales de tarta de galletas graham

Sugar-free variety preferred cobertura batida ligera

Optional but adds fresh flavor hojas de menta fresca para decorar

Instrucciones

Step 1

Prepara el budín de vainilla sin azúcar según las instrucciones del paquete usando 2 tazas de leche descremada. Bate bien hasta que esté suave y deja reposar de 2-3 minutos hasta que alcance una consistencia espesa y cremosa. Refrigerera mientras preparas los otros componentes.

Step 2

Mientras el budín reposa, enjuaga las fresas y frambuesas suavemente bajo agua fría. Quita los tallos y rebana las fresas en piezas delgadas (aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor), manteniendo las frambuesas enteras para conservar su forma.

Step 3

Combina las fresas rebanadas y las frambuesas enteras en un tazón mediano, mezclando suavemente para distribuir uniformemente sin aplastar los delicados frutos rojos. Reserva.

Step 4

Coloca las seis bases individuales de tarta de galletas graham (o bases de harina de almendra para IG más bajo) en una bandeja de servir o superficie de trabajo. Vierte aproximadamente 4 cucharaditas (alrededor de 2 cucharadas) del budín preparado en el fondo de cada base, extendiendo suavemente con el dorso de una cuchara para crear una capa uniforme.

Step 5

Distribuye los frutos rojos mezclados uniformemente entre las seis tartas, añadiendo aproximadamente 2 cucharadas (alrededor de 1/4 de taza) de la mezcla de frutos rojos a cada base sobre la capa de budín. Acomoda los frutos rojos de manera atractiva con los lados cortados hacia arriba.

Step 6

Corona cada tarta individual con 1 cucharada de cobertura batida ligera, creando un remolino o montículo atractivo en el centro. Usa una cuchara o manga pastelera para una presentación más decorativa.

Step 7

Decora cada tarta con una hoja de menta fresca para un toque de color y frescura aromática. Sirve inmediatamente para obtener la mejor textura, o refrigera cubierto con papel film hasta por 24 horas hasta que estés listo para disfrutar.

Step 8

Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, sirve estas tartas después de una comida balanceada que contenga proteína y grasas saludables, lo que ayudará a moderar la absorción de glucosa del postre. Cada tarta es una porción completa diseñada para el control de porciones.