

Parfait de frutos rojos bajo índice glucémico con mousse de queso crema

Un postre en capas amigable con el azúcar en sangre que combina frutos rojos frescos y mousse de queso crema rico en proteína. Perfecto para celebraciones sin el pico de glucosa.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingredientes

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C fresas frescas, sin el tallo y en rodajas

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber arándanos frescos

Low GI - high protein content slows glucose absorption yogur griego bajo en grasa, natural sin azúcar

Minimal carbs - adds protein and creamy texture queso crema sin grasa, ablandado a temperatura ambiente

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness miel cruda

Instrucciones

Step 1

Saca el queso crema del refrigerador y déjalo ablandar a temperatura ambiente durante 10-15 minutos, facilitando que se mezcle suavemente.

Step 2

Mientras el queso crema se ablanda, enjuaga las fresas bajo agua fría, retira las partes verdes y córtalas en cuartos. Enjuaga los arándanos y seca ambas frutas con toallas de papel.

Step 3

En un tazón mediano, combina el yogur griego, el queso crema ablandado, la miel y el extracto de vainilla. Usando una batidora eléctrica o batidor, bate la mezcla a velocidad media durante 2-3 minutos hasta que esté completamente suave, esponjosa y no queden grumos de queso crema.

Step 4

Prepara tus vasos de servir o copas para parfait. Comienza a hacer capas colocando 2-3 cucharadas de la mousse de queso crema en el fondo de cada vaso.

Step 5

Añade una capa de fresas en rodajas sobre la mousse, seguida de otra capa de la mezcla de crema, luego una capa de arándanos. Continúa alternando capas, creando un patrón rojo, blanco y azul.

Step 6

Termina cada parfait con una última porción de la mousse de queso crema y decora con algunos arándanos enteros y una rodaja de fresa para una presentación atractiva.

Step 7

Cubre los parfaits con film transparente y refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen y la mousse se endurezca ligeramente. Estos se pueden preparar con hasta 4 horas de anticipación.