

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Gelatina Natural sin Azúcar

Un postre ligero, refrescante y saludable, ¡sin azúcares añadidos ni ingredientes artificiales!



Descripción

Esta gelatina natural sin azúcar es una alternativa deliciosa y saludable a las gelatinas comerciales cargadas de azúcares y aditivos. Utilizando gelatina neutra sin sabor y el dulzor natural de frutas frescas o zumos sin azúcar, puedes crear un postre refrescante y nutritivo para disfrutar en cualquier momento. ¡Es perfecta para niños, personas que cuidan su ingesta de azúcar o simplemente para un capricho ligero!

Ingredientes

- 4 hojas de gelatina neutra (aproximadamente 8-10 gramos) o 2 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- 500 ml de líquido base sin azúcar (puedes usar una o una combinación de los siguientes):
 - Zumo de frutas natural sin azúcar añadido (manzana, naranja, frutos rojos, etc.)
 - Infusión de hierbas endulzada naturalmente (stevia, eritritol líquido al gusto) y enfriada (manzanilla, hibisco, menta, etc.)
 - Leche vegetal sin azúcar (almendra, coco, etc.)
 - Agua

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- Endulzante natural líquido al gusto (stevia líquida, eritritol líquido) - **Comienza con una pequeña cantidad y prueba.** La cantidad dependerá de la dulzura de tu base líquida y de tu preferencia personal.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro (opcional)
- Ralladura de limón o naranja (opcional, para un toque de sabor)
- Frutas frescas cortadas en trozos pequeños (opcional, para añadir a la gelatina)

Instrucciones

1. **Hidrata la gelatina:**
 - **Si usas hojas de gelatina:** Coloca las hojas de gelatina en un bol con agua fría y déjalas hidratar durante unos 5-10 minutos, hasta que estén blandas y flexibles.
 - **Si usas gelatina en polvo:** Vierte la gelatina en polvo en un recipiente pequeño con aproximadamente $\frac{1}{4}$ del líquido base frío (unos 125 ml) y deja que se hidrate durante unos 5 minutos, hasta que se forme una pasta espesa.
2. **Calienta parte del líquido base:** En una olla pequeña, calienta el resto del líquido base (unos 375 ml) a fuego medio hasta que esté caliente pero sin que llegue a hervir.
3. **Disuelve la gelatina hidratada:**
 - **Si usaste hojas de gelatina:** Retira las hojas de gelatina del agua y escúrrelas suavemente. Añádelas al líquido caliente y remueve hasta que se disuelvan por completo y no queden grumos.
 - **Si usaste gelatina en polvo:** Vierte la pasta de gelatina hidratada en el líquido caliente y remueve constantemente hasta que se disuelva por completo y la mezcla esté transparente.
4. **Endulza y añade sabor (opcional):** Retira la olla del fuego y añade el endulzante natural líquido al gusto, el extracto de vainilla y la ralladura de cítricos (si los usas). Prueba la mezcla y añade más endulzante si es necesario.
5. **Incorpora el resto del líquido base (si lo usaste para hidratar la gelatina en polvo):** Si utilizaste solo una pequeña parte del líquido base para hidratar la gelatina en polvo, ahora incorpora el resto del líquido base frío a la mezcla caliente.
6. **Añade frutas (opcional):** Si deseas añadir trozos de fruta a la gelatina, distribúyelos en el fondo de los moldes o recipientes donde vayas a verter la gelatina.
7. **Vierte la gelatina en los moldes:** Vierte la mezcla de gelatina líquida en los moldes individuales, vasos o un recipiente grande.
8. **Refrigera:** Cubre los moldes o el recipiente con film transparente y refrigera durante al menos 4 horas, o idealmente durante toda la noche, hasta que la gelatina esté completamente firme.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

9. **Sirve:** Para desmoldar la gelatina (si usaste moldes individuales), puedes sumergir brevemente la base del molde en agua tibia. Luego, coloca un plato boca abajo sobre el molde y gira rápidamente. Decora con frutas frescas si lo deseas.

Notas y Consejos

- **Calidad de la gelatina:** Utiliza gelatina neutra sin sabor de buena calidad para asegurar una buena textura.
- **Base líquida:** Experimenta con diferentes bases líquidas para variar el sabor de tu gelatina. Las infusiones de hierbas son una excelente opción para evitar azúcares naturales de la fruta si es necesario.
- **Endulzante:** Prueba la mezcla antes de refrigerar y ajusta la cantidad de endulzante según tu preferencia.
- **Frutas:** Algunas frutas frescas como la piña, el kiwi y el mango contienen enzimas que pueden impedir que la gelatina se solidifique correctamente si se añaden crudas. Es mejor cocinarlas ligeramente antes de añadirlas o usarlas como decoración al servir.
- **Capas:** Puedes crear gelatinas de diferentes sabores y colores haciendo capas sucesivas, dejando que cada capa se firme un poco antes de añadir la siguiente.
- **Opciones veganas:** Para una gelatina vegana, puedes utilizar agar-agar en polvo en lugar de gelatina animal. Sigue las instrucciones específicas para el uso de agar-agar, ya que su proceso de hidratación y gelificación es diferente.