



Artesanía alimentaria y recetas

Saber de:

Pilar Naharro Serrano

Tobed
Zaragoza

Recogido por:
Raquel Diestre Blasco
(A. C. Grío)

Agosto de 2011

Natillas con suspiros

FICHA DE CONOCIMIENTOS
Y SABERES



INGREDIENTES

- ✓ Medio paquete de galletas María Oro.
- ✓ Un litro de leche.
- ✓ Tres cucharadas grandes de azúcar.
- ✓ Tres huevos.
- ✓ Dos cucharadas y media grandes de maicena.
- ✓ Canela al gusto.

MATERIALES

- ✓ Utensilios de cocina.
- ✓ Una sopera.
- ✓ Una bandeja grande y honda.
- ✓ Una sartén.
- ✓ Cuencos.

ELABORACIÓN

1. Ponemos las galletas en el fondo de una fuente.
2. Separamos las yemas de las claras.
3. Batimos las claras a punto de nieve.
4. Batimos las yemas con un poco de leche.
5. Ponemos a calentar la leche en una sopera y añadimos las yemas ya mezcladas con la leche.
6. Cuando la leche esté medio caliente añadimos el azúcar y la maicena y removemos para mezclar todos los ingredientes.
7. Cuando la leche hierva, echamos la clara batida a punto de nieve con una cuchara y le damos la vuelta para que quede hueca (estos son los suspiros).
8. Echamos los suspiros sobre las galletas que habíamos dejado en el fondo de la fuente.
9. Damos vueltas a la leche ya caliente con todos los ingredientes.
10. Las natillas, una vez estén terminadas, debemos dejarlas enfriar durante unas dos horas en la nevera.
11. Vertemos las natillas en los huecos que quedan entre los suspiros.
12. Echamos canela al gusto por encima de las natillas.

FOTOGRAFÍAS



1. Vertemos las natillas entre los suspiros.



2. Natillas con suspiros.

