

Gelatina de Cereza y Piña

Prepare este postre de gelatina en cualquier época del año utilizando naranjas y piña enlatadas.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriamiento: 5 horas

Fuente: www.choosemyplate.gov/recipes

Ingredientes

- 2 tazas de agua (hirviendo)
- 1 paquete de gelatina (8 porciones, cereza, sin azúcar)
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 lata de trozos de piña (20 oz, en jugo, sin escurrir)
- 2 latas (11 oz) de mandarinas (en almíbar ligero, escurridas)
- 16 cubitos de hielo

Pasos

1. Eche agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela al agua hirviendo. Revuelva por lo menos durante 2 minutos hasta que la gelatina se disuelva por completo.
2. Escurra la piña, reservando el jugo. Añada suficiente hielo (o agua fría) al jugo para medir 1 1/2 tazas. Añada la mezcla de gelatina y mezcle hasta que el hielo se haya derretido por completo
3. Refrigere durante unos 45 minutos o hasta que la gelatina esté ligeramente espesa (como una clara de huevo sin batir).
4. Reserve 1/4 de taza de piña y naranja. Añada la piña y las naranjas restantes a la gelatina. Sirva en un tazón de 1 1/2 cuartos.
5. Adorne con la piña y las naranjas que reservó.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	88
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	40 mg
Carbohidratos totales:	22 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	21 g
Azúcar añadida:	8 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Sartén
- Colador
- Cuchara mezcladora
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Abrelatas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.81

Costo promedio/porción: \$0.23

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Gelatina de cereza negra sin azúcar (3 oz)



Añadir 1 al carrito
Trozos de piña en agua (20 oz)



Añadir 2 al carrito
Mandarinas en almíbar ligero (15 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos para Comprar y Sustituir Productos

- Esta es una receta muy versátil. Puede usar cualquier combinación de frutas y gelatina. Por ejemplo, pruebe fresas frescas con peras enlatadas y gelatina de fresa sin azúcar.
- Al comprar fruta enlatada, trate de encontrar fruta en 100% jugo puro o agua. Si compra fruta que tenga almíbar, asegúrese de enjuagarla para eliminar el azúcar agregado.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.