

Ensalada Italiana de Frutas con Crema de Vainilla

Sirve para 8. Esta receta la permite a cada persona una porción del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios"

La polenta tostada agrega un toque único a este platillo festivo con tres frutas tostadas, es más fácil de preparar y lleva menos azúcar que la mayor parte de los pasteles --aunque es igual de delicioso! Una rica crema de vainilla y poca grasa es una alternativa creativa al helado.

Relleno:

- 4 peras Bartlett, sin pepas, peladas y en rodajas
- 3 manzanas Granny, sin pepas, peladas y en rodajas
- 1/2 taza de arándano seco y endulzado
- 1 cucharilla de harina
- 1 cucharilla de azúcar
- 1/4 taza de jugo fresco de naranja 100 por ciento

Corteza:

- 1 taza de harina
- 1/4 taza de azúcar
- 1/3 de taza de polenta (o harina de maíz, si no se encuentra polenta más dura)
- 1 cucharilla de canela
- 4 onzas de crema de queso bajo en grasa, suavizado levemente, unas gotas de agua, canela

Crema:

- 1 envase de yogurt de vainilla sin grasa de 8 onzas
- 1/2 taza de leche mitad y mitad (disponible en la sección lácteos)

Precalentar el horno a 375 grados F. Combinar los ingredientes del relleno y esparcirlos en una tartera para hornear. En un tazón mediano combinar los primeros cuatro ingredientes de la corteza y luego usar un cortador de pastas o un tenedor para integrar el queso hasta que se hagan bolitas como una arveja. Agregar unas gotas de agua hasta que la mezcla se haga una masa seca.

Con cuidado esparcir esta masa sobre la fruta, rociarla con un poco de canela y azúcar y hornearla entre 45 y 50 minutos. Mientras tanto combinar los ingredientes de la crema. Para servir formar en cada plato un círculo con la crema y echar encima un cuadrado caliente del postre.

Análisis Nutritivo por Porción:

- * 264 calorías, 55 gramos carbohidrato, 5 gramos proteína, 3 gramos de grasa, 3 gramos de grasa saturada, 7 miligramos de colesterol, 113 miligramos de sodio, 3 gramos de fibra
- * 11% calorías de grasa
- * 1 porción por persona del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios"