



Panna Cotta de mango con salsa de frambuesas

Preparación: 20 minutos más enfriamiento y refrigeración

Cocción: 5 minutos • Porciones: 6

Para preparar: 42 onzas

Panna Cotta

- 1 lata (12 onzas) de leche evaporada
- 1 sobre (¼ de onza) de gelatina sin sabor
- ⅓ taza de azúcar granulada
- 2 mangos maduros, pelados, limpios y cortados en cubitos (unas 3 tazas)
- ½ taza de yogurt natural descremado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla Aceite de cocina anti-adherente en aerosol
- 2 cucharadas de almendras cortadas en tiras

Salsa de frambuesa

- 1 paquete (6 onzas) de frambuesas frescas más frambuesas adicionales para decoración (opcional)
- ¼ de taza de jugo de naranja fresco
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 cucharadita de cáscara de naranja

1. Preparación de la Panna Cotta: Coloque la leche en una cacerola mediana y esparza la gelatina sobre la leche. Deje reposar durante 5 minutos. Coloque la cacerola a fuego mediano y vierta y revuelva el azúcar Caliente hasta que comience a hervir y retire la cacerola del fuego. Enfríela durante 10 minutos.

2. Reserve ¾ de taza de mangos. En la procesadora de alimentos, haga un puré con la mezcla del resto de los mangos, el yogurt, el extracto de vainilla y la leche, a alta velocidad hasta que quede suave y cremoso. Rocíe ligeramente seis cazuelas pequeñas de 8 onzas con aceite de cocina anti-adherente en aerosol y colóquelo en una asadera bordeada. Divida en forma pareja los mangos reservados en el fondo de las cazuelas y luego vierta el puré de mango (unas 7 onzas en cada una) sobre los mangos. Refrigere la panna cotta como mínimo 3 horas o durante la noche para que se asiente.

3. Preparación de la salsa de frambuesa: En la procesadora de alimentos, haga un puré de frambuesas, jugo de naranja, azúcar y cáscara de naranjas, a alta velocidad hasta que quede suave. Cuele la mezcla en un colador de malla fina y deseche las semillas. Alcanza para aproximadamente ¾ de taza.

4. Para servir, pase cuidadosamente un cuchillo pequeño alrededor del borde de las cazuelas para aflojar las pannas cottas y luego invírtalas sobre 6 platos de postre para desmoldarlas. Esparza unas 2 cucharadas de salsa de frambuesa alrededor de la panna cotta. Esparza en cada porción 1 cucharadita de almendras y decore con frambuesas enteras si lo desea.

*Valores nutricionales aproximados por porción:
249 calorías, 7 g de grasa (3 g saturada),
18 mg de colesterol, 80 mg de sodio,
44 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 6 g de proteína*