Parfait de frutas silvestres

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Blueberry: 1/4 Taza
Agua: 1/2 Taza
Canela en rama: 1 Unidad
Frambuesas: 1/4 Taza
Frutillas: 1/4 Taza
Zarzamoras: 1/2 Taza
Miel: 1 cda.
Azucar: 2 cdas.
Carambola: 1/2 Taza

Helado de Yougurt

Queso cottage: 1 Taza
Ralladura de naranja: Cantidad deseada
Esencia De Vainilla: 2 cdas.
Miel: 2 cdas.
Yogurt ligth: 2 Taza

Preparación de la Receta

- Corte las frutillas en láminas.
- Corte la carambola en láminas.
- Tueste ligeramente la granola y las almendras.
- En una olla coloque la canela en rama, el azúcar y el agua hasta llegar a ebullición
- Baje el fuego a medio y agregue la carambola, las frutillas, blueberry, frambuesas y miel de abejas
- Retire cuando el agua se convierta en jarabe y reserve.
- Hel**ado de Yougurt**
- En una licuadora coloque el yogurt, el queso cottage, la vainilla, la ralladura de *naranja* y la miel de abeja.
- Licúe hasta integrar todos los ingredientes.
- Lleve al congelador, cuando se comience a congelar retire y vuelva a licuar o batir y lleve nuevamente al congelador.

Presentación

- En una copa sirva las frutas con el *almíbar*, la granola y las almendras tostadas, el helado de yogurt y termine con frutas y *almíbar*.
- Decore con hojas de *menta* y canela en rama

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/parfait-de-frutas-silvestres