

# 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.
- **Helado 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>