

CARAMELOS TEMPLADOS DE FRUTA SOBRE LECHO DE FRUTAS DEL BOSQUE



(Para 4 personas)

En este postre se combinan los **hidratos de carbono** de la harina de trigo de las obleas de masa filo con las **vitaminas y minerales** de la manzana y las frutas del bosque en pequeñas proporciones.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas y azúcares. Por tanto, es apto para personas con diabetes.

INGREDIENTES

- 4 obleas de masa filo
- 4 mangos
- 5 cucharadas de agua de azahar
- 200 gramos de arándanos
- 100 gramos de fresas
- 50 gramos de moras
- 1 rama de vainilla
- 1 rama de canela

PREPARACIÓN

Elaboración del plato:

1. Colocar una sartén a fuego lento y añadir los mangos, la vainilla cortada a pedazos pequeños y el agua de azahar y rehogar hasta lograr una masa. Retirar y reservar.
2. En otra sartén, incorporar las frutas del bosque y la rama de canela y dejar a fuego lento durante 20 minutos hasta que se reduzca a un dedo. Retirar y enfriar. Apartar la rama de canela y astillarla. Reservar.
3. Recortar la oblea de masa filo en forma de cuadrado, colocar en su centro 1 o 2 cucharadas pequeñas de la preparación de mango y cerrar con forma de envoltorio de caramelo utilizando 2 palillos.
4. Precalentar el horno a 180 grados. Introducir este envoltorio en el horno durante 2 o 3 minutos hasta que la masa esté dorada.
5. Una vez terminadas todas las preparaciones, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef recomienda echar 2 o 3 cucharadas de culí de frutas del bosque en un plato hondo, colocar encima el caramelo de mango y decorar con una rama de canela partida en astillas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	112
Proteínas (g)	1,8
Hidratos de carbono (g)	21,3
Lípidos (g)	1
Sodio (mg)	6,2
Potasio (mg)	276
Fósforo (mg)	34,6
Calcio (mg)	28,3

En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos.

CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido el azúcar por agua de rosas para darle el toque dulce al plato y hacerlo apto para personas con diabetes.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las frutas y ponerlas a remojo 8 hora cambiando 1 o 2 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio. La masa filo contiene un conservante con potasio, por lo que no debe usarse en grandes cantidades.