



Bolis

LauraPalaciosMacedo

ARTE CULINARIO

Bolis

Bolis Oreo

Ingredientes:

1 litro de leche
500 gr de crema acida (sour cream) (tipo Alpura, Lala)
150 gramos de galletas oreo 350 gramos de azúcar refinada
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
Una galleta entera para cada bolsita

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o el CMC junto con el azúcar.

Licúa la leche, crema, azúcar por 3 a 5 minutos. Agrega los 150 gramos de galletas y licúa nuevamente por unos segundos más.

Llena las bolsitas agregando una galleta entera a cada una de las bolsitas
Cierra las bolsitas con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis Capuchino

Ingredientes:

1 litro de leche
500 gr de crema acida (sour cream) (tipo Alpura)
5 cucharadas de polvo para preparar capuchino
3 cucharadas de cocoa amarga
60 gr de leche caliente
350 gr de azúcar
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
50 gramos de chispas de chocolate

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 250 gr de alulosa o 315 gr de eritritol.

Procedimiento:

Disuelve la cocoa en los 60 gr de leche caliente hasta formar una pasta. Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos menos las chispas de chocolate.
Coloca en cada bolsita chispas de chocolate, llena con la mezcla y cierra haciendo un nudo firme y congela.

Bolis

Bolis de Yogurt

Ingredientes:

500 gr de yogurt
500 gr de crema acida (sour cream) (tipo Alpura)
500 gr de leche
200 gr de azúcar
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 150 gr de alulosa o 190 gr de eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos, llena las bolsitas, cierra con nudo firme y congela.

Le puedes agregar a cada bolsita una cucharadita de mermelada del sabor de su preferencia o bien agregar 1 taza de fruta (mango, fresa etc) y lo licúas junto con los demás ingredientes.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis de Queso con zarzamora

Ingredientes:

1 yogurt de zarzamora chico
1 queso crema de 190 gramos
1 litro de leche
500 gr de crema acida (sour cream) (tipo Alpura)
350 gr de azúcar
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
Mermelada de zarzamora para las bolsitas

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 250 gr de alulosa o 315 gr de eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos.

Vierte una cucharadita de mermelada en cada bolsita y llena con la mezcla. Cierra con un nudo firme y congela.

Bolis

Bolis de nuez

Ingredientes:

180 gr de nueces
1 litro de leche entera
250 gr de azúcar
25 gr de Maizena
40 gr de leche en polvo
500 gr de crema de leche para batir

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 190 gr de alulosa o 240 gr de eritritol.

Procedimiento:

Disuelve la Maizena en 50 ml de la leche y reserva.
Tuesta ligeramente las nueces a fuego medio cuidando que no se quemen. Licúa las nueces junto con la leche, azúcar (o edulcorante) y la leche en polvo. Vierte en una olla y lleva a fuego alto.

En cuanto rompa a hervor, agrega la Maizena. Deja en cocción removiendo hasta que comience a espesar y retira del fuego. Tapa la mezcla y deja enfriar a temperatura ambiente.

Monta la crema y añádele la preparación anterior mezclando muy bien hasta que se integre por completo. Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis de Cacahuete

Ingredientes:

150 gr de azúcar
500 gr de leche
500 gr de crema de cacahuete
500 gr de crema para batir
1 cucharada de vainilla
1 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 de cdita) o 1.5 gr de CMC (1/4 + 1/8 de cdita)
Cacahuates tostados para las bolsitas (opcional)

NOTA: Para bolis sin azúcar, utiliza crema de cacahuete SIN AZÚCAR y sustituye el azúcar por 115 gr de alulosa o 170 gr de eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que se integren por completo. Puedes hacerlo en dos partes y después mezclar todo.

A cada bolsita le puedes agregar cacahuates tostados antes de llenarlas.
Haz un nudo firme y congela.

Bolis

Bolis de Fresa

Ingredientes

1 litro de leche
325 gr de fresas lavadas y desinfectadas
100 gr de crema acida (sour cream) (tipo Alpura)
180 de leche evaporada
250 gr de azúcar
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 190 gr de alulosa o 240 gr de eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Lava y desinfectar las fresas, licúa 225 gramos de fresas con la leche y el resto pícalas. Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos.

Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis

Bolis de Pica fresa

Ingredientes:

1 sobre para preparar agua de fresa (Tang o Zuco)
200 gr de fresas frescas o congeladas
260 gr de chamoy líquido
1 litro de agua
35 gr de tajín
110 gr de azúcar
¼ de cdita de ácido cítrico o 2 cdas de jugo de limón
2 gr de Sistema estabilizante o 2.5 gr de CMC
Pica fresas para cada bolsita (opcional)

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye el sobre para preparar agua por clight sabor fresa, utiliza chamoy sin azúcar y sustituye el azúcar por 80 gramos de alulosa + 3 gotas de monk fruit o estevia "puros" o 3 sobres. Y no utilices pica fresas para las bolsitas.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar o los edulcorantes. Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Coloca un par de pica fresas en cada bolsita, llénalas, cierra con un nudo firme y congela.

Bolis de Chai Latte

Ingredientes:

600 gr de leche
500 gr de crema
10 gr de té chai o 6 sobres
120 gr de alulosa o 240 gr de azúcar
240 gr de azúcar
2.5 gr de estabilizante o 3 gr de CMC
2 cdas de leche en polvo (agente vehículo)

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 120 gramos de alulosa + 10 gotas de Stevia o 6 de monk fruit "puro" o 4 sobres.

Procedimiento:

Coloca la leche y el contenido de los sobres de té chai en una olla. Lleva a fuego medio/bajo y calienta por 10 minutos cuidando que no rompa el hervor (Si tienes termómetro de cocina lo ideal es que llegue a 95°C).

Retira del fuego, vierte en una jarra o bowl, tapa y deja infusionar por 10 minutos. Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar. Pasado el tiempo, cuela la infusión y vierte en la licuadora y agrega los demás ingredientes. Licúa todo de 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis

Nuevos sabores

Carlota de limón

Ingredientes:

400 gr de crema de leche para batir (tipo Lyncott)
550 gr de leche condensada
150 gr de leche evaporada
485 gr de jugo de limón fresco
La ralladura de 2 limones
½ cdita de sistema estabilizante Deiman (2 gr) o ¾ de cdita de CMC
1 cdita de azúcar
250 gr de galletas marías (para las bolsitas)

NOTA: Para bolis sin azúcar, utiliza leche condensada **SIN AZÚCAR**. Y sustituye la cucharadita de azúcar por 1 cucharadita de alulosa o eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).
Licúa todos los ingredientes (excepto las galletas) por 3 a 5 minutos o hasta que se integren por completo. Puedes hacerlo en dos partes y después mezclar todo.

A cada bolsita agrégale 2 a 3 galletas marías en trozos. Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis de naranja

500 gr de crema de leche para batir (tipo Lyncott)
2 latas de leche condensada
10 naranjas (el jugo)
2 naranjas (la ralladura)
½ cdita de sistema estabilizante Deiman (2 gr) o ¾ de cdita de CMC
1 cdita de azúcar

NOTA: Para bolis sin azúcar, utiliza leche condensada **SIN AZÚCAR**. Y sustituye la cucharadita de azúcar por 1 cucharadita de alulosa o eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).

Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos o hasta que se integren por completo. Puedes hacerlo en dos partes y después mezclar todo.

Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.



Nuevos sabores

Mazapán

Ingredientes:

360 gr de crema de leche para batir (tipo Lyncott)
2 latas de leche condensada
360 gr (1 lata) de leche evaporada
12 mazapanes de 28 gr cada uno
½ cdita de sistema estabilizante Deiman (2 gr) o ¾ de cdita de CMC
1 cdita de azúcar

NOTA: para bolis sin azúcar, utiliza leche condensada **SIN AZÚCAR** y sustituye los mazapanes por 250 gr de cacahuates tostados sin sal + 140 gr de alulosa.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).
Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos o hasta que se integren por completo. Puedes hacerlo en dos partes y después mezclar todo.

Para los bolis **sin azúcar**, muele finamente los cacahuates hasta que queden pulverizados y luego licúa todos los ingredientes.

Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

Queso con chocolate

Laura Palacios Macedo
ARTE CULINARIO

Ingredientes:

250 gr de crema común (tipo Alpura)
2 quesos crema de 190 gr c/u
1 lata de leche condensada
150 gr de leche evaporada
½ cdita de sistema estabilizante Deiman (2 gr) o ¾ de cdita de CMC
1 cdita de azúcar
Jarabe de chocolate para las bolsitas

NOTA: Para bolis sin azúcar, utiliza leche condensada y jarabe de chocolate **SIN AZÚCAR**. Y sustituye la cucharadita de azúcar por 1 cucharadita de alulosa o eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).
Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos o hasta que se integren por completo. Puedes hacerlo en dos partes y después mezclar todo.

Vierte en cada bolsita 1 a 2 cucharadas de jarabe de chocolate. Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

Llena las bolsitas, haz un nudo firme y congela.

Bolis sin azúcar

Bolis de vainilla

Ingredientes:

500 gr de leche
500 gr de crema de leche para batir
100 gr de alulosa
80 gr de eritritol
3 cditas de extracto de vainilla (o al gusto)
1 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 de cdita) o 1.5 gr de CMC (1/4 + 1/8 de cdita)

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 330 gramos de azúcar.

Puedes usar esta receta como base de otros sabores. Simplemente cambia el sabor, agregando el concentrado de tu elección o bien añadiendo 250 gramos de pulpa de fruta.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.
Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis de mango con chamoy

Ingredientes:

500 gr de mango
1 litro de leche
30 gr de leche en polvo (tipo Carnation)
100 gr de alulosa
40 gr de eritritol
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
Chamoy líquido sin azúcar

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 1 lata de leche condensada.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes y si utilizas leche condensada, mezcla con la leche en polvo.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos.
Vierte una cucharadita de chamoy en cada bolsita y llena con la mezcla. Cierra con un nudo firme y congela.

Bolis sin azúcar

Bolis de menta con chispas de chocolate

Ingredientes:

250 gr de leche evaporada
1 litro de leche
250 gr de crema ácida (tipo Alpura)
½ a 2/4 de cdita de esencia de menta
80 gr de alulosa
60 gr de eritritol
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
Colorante en gel verde al gusto
Chispas de chocolate sin azúcar para las bolsitas

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 300 -350 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos (excepto las chispas de chocolate. Agrega unas gotas de colorante en gel y vuelve a licuar. Agrega poco a poco más colorante hasta que obtengas un lindo color menta.

Vierte una cucharada de chispas de chocolate en cada bolsita y llena con la mezcla. Cierra con un nudo firme y congela.

Bolis de chocolate

Ingredientes:

550 gr de leche
500 gr de crema de leche para batir
190 gr de queso crema
70 gr de cocoa amarga
50 gr de leche muy caliente
80 gr de alulosa
50 gr de eritritol
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 300 -350 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar. Disuelve la cocoa en la leche caliente hasta formar una pasta.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis sin azúcar

Bolis de grosella

Ingredientes:

1.5 litros de agua
1 ½ cdas de concentrado de grosella
80 gr de alulosa
80 gr de eritritol
1.5 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 + 1/8 de cdita) o 2 gr de CMC (2/4 cdita)

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 330 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos.

Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis para Peques

Nuevos sabores

Bolis de chicle

Ingredientes:

500 gr de leche entera
240 gr de crema de leche para batir
360 gr (1 lata) de leche evaporada
550 gr de leche condensada
2 a 3 cditas de concentrado de chicle (rosa o azul)
¼ de cdita de sistema estabilizante Deiman (1 gr) o ¼ + 1/8 de cdita de CMC
1 cdita de azúcar
Mini chicles de colores al gusto (opcional)

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con la cucharadita de azúcar. Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos **(excepto los mini chicles)**.

Vierte una cucharada de mini chicles en cada bolsita y llena con la mezcla. Cierra con un nudo firme y congela.

Bolis de Gansito

Ingredientes:

900 gr de leche
375 gr (1 lata) de leche condensada
75 gr de crema agria (para cocinar)
20 a 25 gr de cocoa amarga
100 gr de leche muy caliente
1 ½ cditas de vainilla
¼ de cdita de sistema estabilizante Deiman (1 gr) o ½ cdita de CMC
1 cdita de azúcar
4 mini gansitos (para las bolsitas)
C/N de mermelada de fresa (para las bolsitas)
C/N de crema chantilly montada (para las bolsitas)

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con la cucharadita de azúcar. Disuelve la cocoa en los 100 gramos de leche muy caliente y mezcla hasta que se integre.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos **(excepto los mini gansitos, mermelada y crema chantilly)**.

Corta los gansitos en dos partes, coloca una porción en cada bolsita y aplástalos un poco. Vierte una cucharada de mermelada de fresa, una cucharada de crema Chantilly montada y llena las bolsitas con la mezcla.

Cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis para Peques

Nuevos sabores

Bolis de Chocorol

Ingredientes:

1 litro de leche
565 gr de leche condensada
360 gr (1 lata) de leche evaporada
30 gr de cocoa amarga
150 gr de leche muy caliente
½ cdita de sistema estabilizante Deiman (2 gr) o 1 cdita de CMC
1 cdita de azúcar
10 mini chocorroles (para las bolsitas)
C/N de mermelada de piña (para las bolsitas)

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con la cucharadita de azúcar. Disuelve la cocoa en los 100 gramos de leche muy caliente y mezcla hasta que se integre.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos (**excepto los mini chocorroles, y mermelada de piña**).

Corta los chocorroles en dos partes, coloca una porción en cada bolsita y aplástalos un poco o déjalos enteros. Vierte una cucharada de mermelada de piña en cada bolsita y llena con la mezcla.

Cierra con un nudo firme y congela.

Bolis de Pingüino

Ingredientes:

1 litro + 300 gr de leche
375 gr de leche condensada
90 gr de jarabe de chocolate
2 cditas de extracto de vainilla
70 gr de leche en polvo (Carnation, Nido, etc)
50 gr de cocoa amarga
200 gr de leche muy caliente
¼ de cdita de sistema estabilizante Deiman (1 gr) o ½ cdita de CMC
1 cdita de azúcar
10 mini pingüinos (para las bolsitas)

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con la cucharadita de azúcar. Disuelve la cocoa en los 200 gramos de leche muy caliente y mezcla hasta que se integre.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos (**excepto los mini pingüinos**).

Coloca un mini pingüino entero en cada bolsita. Vierte la mezcla, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis con piquete

Bolis de licor de café

Ingredientes:

550 gr de leche
500 gr de crema de leche para batir
190 gr de queso crema
70 gr de café instantáneo
50 gr de agua caliente
80 gr de alulosa
50 gr de eritritol
2 gr de sistema estabilizante Deiman (2/4 de cdita) o 3 gr de CMC (3/4 cdita)
80 ml de licor de café (o al gusto)

NOTA: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 350 a 375 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.

Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

Laura Palacios Macedo
ARTE CULINARIO

Bolis de margarita blue

Ingredientes:

1.5 litros de agua
2.5 oz de tequila (60 gr)
2.5 oz de licor curacao azul (60 gr)
El jugo de 3 limones
50 gr de alulosa
80 gr de eritritol
1 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 de cdita) o 1.5 gr de CMC (1/4 + 1/8 de cdita)

NOTAS: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes 250 a 275 gramos de azúcar. Puedes usar esta receta como base para bolis de margarita de otros sabores. Simplemente omite el licor curacao azul y añade 250 gramos de pulpa de fruta (guanábana, mango, sandía, etc).

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.
Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

Bolis con piquete

Bolis de piña colada

Ingredientes:

500 gr de piña fresca en trozos
500 gr de agua
500 gr de crema de coco sin azúcar
150 ml de ron blanco
50 gr de alulosa
50 gr de eritritol
1.5 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 + 1/8 de cdita) o 2 gr de CMC (2/4 de cdita)

NOTAS: Para bolis con azúcar, sustituye la crema de coco sin azúcar por crema de coco Calahua y los edulcorantes por 200 a 225 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.
Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos. Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis Daiquiri de fresa

Ingredientes:

350 gr de fresas frescas o congeladas
500 gr de agua
3 cdas de jugo de limón
80 ml de ron blanco
2.5 oz (60 gr) de licor de fresa (opcional)
50 gr de alulosa
50 gr de eritritol
1.5 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 + 1/8 de cdita) o 2 gr de CMC (2/4 de cdita)

NOTAS: Para bolis con azúcar, sustituye los edulcorantes por 100 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.
Licúa todos los ingredientes por 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos.

Llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

Bolis con piquete

Bolis de Mojito

Ingredientes:

500 gr de agua
500 gr de Sprite Zero
3 limones (el jugo)
15 hojas de yerbabuena o menta fresca
100 ml de ron blanco
50 gr de alulosa
50 gr de eritritol
1.5 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 + 1/8 de cdita) o 2 gr de CMC (2/4 de cdita)

Necesitarás para las bolsitas:
Hojas de yerbabuena o menta fresca
2 limones cortados en rodajas delgadas

NOTAS: Para bolis con azúcar, sustituye el Sprite Zero por Sprite normal y los edulcorantes por 110 gramos de azúcar.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto los edulcorantes o el azúcar.

Coloca en la licuadora todos los ingredientes (excepto los ingredientes para las bolsitas)
Licúa de 3 a 5 minutos o hasta que estén perfectamente integrados y sin grumos.

Introduce en las bolsitas 1 rodaja de limón y una hoja de hierbabuena o menta, luego vierte la mezcla en las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo
ARTE CULINARIO

Bolis de Rompope

Ingredientes:

1 litro de leche
300 gr de azúcar
1 1/2 tazas de rompope
1.5 gr de sistema estabilizante Deiman (1/4 y 1/8 de cdita) o 2 gr de CMC (2/4 cdita)

NOTA: Para bolis sin azúcar, sustituye por 225 gr de alulosa o 260 gr de eritritol.

Procedimiento:

Mezcla el sistema estabilizante o CMC junto con el azúcar (o el edulcorante).
Licúa todos los ingredientes de 3 a 5 minutos, llena las bolsitas, cierra con un nudo firme y congela.

LauraPalaciosMacedo

ARTE CULINARIO