I'm not a bot

Gelatina de frutas naturales

Ir a la receta Imprimir Receta Olvídate de los colorantes y aromas artificiales de la gelatina envasada, y prepara tu propio postre de gelatina saludable con frutas frescas y zumos de frutas. Aquí en España, las mezclas de gelatina envasadas no son tan populares como en Estados Unidos. No tenemos la marca Jell-O y las únicas opciones disponibles suelen venir sólo en uno o dos colores o sabores. Es cierto que en la sección de refrigerados del supermercado se pueden encontrar postres de gelatina, pero después de ver a mi hijo comerse uno de color rojo intenso en casa de mi suegra, decidí buscar una alternativa más natural. No me malinterpretes, tampoco me apetecía que mi hijo comiera la porquería esa, pero sí que había probado algo nuevo y le gustó la nueva textura extraña. Cuando llegué a casa me metí en la cocina y empecé a hacerle un postre de gelatina de frutas naturales. Lo que me encanta de hacer un postre de gelatina casero es que, aparte de poder hacer un postre saludable, te da un infinito número de sabores posibles no disponibles en las tiendas. Lo mejor de hacer un postre de gelatina en casa es que puedes controlar los ingredientes. Puedes reducir la cantidad de azúcar o utilizar el edulcorante que prefieras. Además, tienes todo un nuevo mundo de sabores a tu disposición sin colorantes ni ingredientes artificiales. Hacer un postre de gelatina es súper fácil y sólo necesitas dos ingredientes: fruta y gelatina. Puedes usar fruta fresca y hacer un puré o utilizar zumo de fruta del que compras en la tienda. Para la gelatina, puedes utilizar gelatina en polvo o láminas de gelatina. Una cucharada de gelatina en polvo suele equivaler a un paquete de gelatina neutra o a cuatro hojas de gelatina. Puedes usar cualquier gelatina que te guste, pero te sugiero que pruebes la gelatina de vacas alimentadas con pasto y criadas en libertad si puedes encontrarla, ya que es la opción más saludable. Muchas frutas son lo suficientemente dulces como para que puedas elaborar la receta sin añadir ningún tipo de edulcorante. Sin embargo, para las frutas más ácidas, puedes añadir jarabe de glucosa, un poco de miel o sirope de arce, o utilizar algún edulcorante bajo en calorías como la estevia. Lo más divertido es que puedes probar con todo tipo de frutas para ver cómo quedan. De momento, mis favoritas son la sandía y la piña. Suelo usar sandía fresca para mis gelatinas, pero prefiero el zumo de piña a la fruta natural. Cuando hago gelatina de sandía, normalmente utilizo más o menos de un cuarto de sandía pequeña por cada cucharada de gelatina. Con esa cantidad de fruta generalmente se obtienen unas 2 tazas de zumo de sandía. Para hacer esta receta, también puedes utilizar un tipo de alga llamada agar (o agar-agar) si prefieres evitar la gelatina tradicional. Los postres de “gelatina” hechos con agar serán más firmes y menos “cremosos” que los elaborados con gelatina tradicional. Si eliges el agar en polvo en lugar de la gelatina en polvo, utiliza aproximadamente media cucharada de agar en polvo por cada 2 tazas de zumo. (Se puede ir ajustando poco a poco según sea necesario, pero si usas demasiado, el postre tendrá una textura gomosa). Si utilizas agar, tendrás que hervir la mezcla brevemente para activarlo. Una vez activado, la mezcla de agar gelificará incluso a temperatura ambiente. Si no consigues que se solidifique, vuelve a poner la mezcla en el cazo y caliéntala un poco más para asegurarte de que está lista. Aunque normalmente prefiero utilizar frutas frescas cuando sea posible, cuando hacemos gelatina, hay una buena razón para escoger los zumos de frutas envasados: algunos purés de fruta, como la piña, no permiten que la gelatina cuaje. Algunas frutas tienen enzimas proteolíticas que, cuando se utilizan frescas, impiden que la gelatina se gelifique. Las proteasas de estas frutas rompen los enlaces proteicos de la gelatina, impidiendo que se solidifique. Esto lo descubrí hace tiempo por las malas, cuando intenté hacer gelatina de piña con la fruta que tenía en casa. Algunas de estas frutas son ablandadores naturales de la carne. Piénsalo un momento, la piña es tan buena rompiendo proteínas que incluso tu boca se siente un poco más blandita después de comerla. Me encanta la gelatina de piña.La de sandía es otra de mis favoritas.(¡Los polos de gelatina también están deliciosos!) Si quieres hacer gelatina con cualquiera de las siguientes frutas, tendrás que cocinarlas lo suficiente para que las enzimas se descompongan o tendrás que utilizar zumos pasteurizados: piñakiwimangohigospapayajengibreguayabachirimoya Si utilizas purés o zumos elaborados con fruta fresca o congelada, las proteasas permanecen intactas, impidiendo que los enlaces de gelatina se rompan y la mezcla se solidifique. Este proceso elimina las enzimas que impiden que la gelatina se solidifique. Si bien esto es estupendo para hacer un postre de gelatina, tenlo en cuenta la próxima vez que compres un zumo envasado pensando que es exactamente lo mismo que uno que hagas tú mismo en casa. Aunque los zumos de fruta naturales son definitivamente mejores que los que puedes comprar en las tiendas, suelo utilizarlos para elaborar postres y caprichos ocasionales. Si, aún así, prefieres comprarlos, la opción más saludable es definitivamente aquella que no tenga edulcorantes y que no sea a base de concentrados. Si utilizas fruta fresca, lo primero que tienes que hacer es un zumo o un puré con ella. Dependiendo de la fruta que uses, tendrás que quitar primero la piel y las semillas. Utiliza un exprimidor o coloca las frutas enteras o en trozos pequeños en una batidora hasta obtener una mezcla suave. Normalmente conservo toda la fibra y las semillas de las frutas como las bayas, pero también puedes colar el zumo para obtener una gelatina más clara. Además, en función de la fruta que elijas, quizá sea necesario añadir un poco de agua (o agua de coco) para diluir el zumo. No suelo añadir nada cuando utilizo frutas como la sandía, con alto contenido en agua, pero me gusta echar un poco a los purés hechos con bayas, porque suelen quedar bastante espesos. Para elaborar el postre, te recomiendo que ablandes la gelatina con un poco de agua o del zumo o puré de frutas. Esto ayudará a que se expanda y se disuelva más fácilmente. Después tendrás que calentarla en parte del zumo para que se disuelva con la mezcla. Yo suelo utilizar 2 y 3 cucharadas de agua o zumo por cada cucharada de gelatina para hacerla “florecer”. Para esta receta, utilizo unas 2 tazas de líquido en total. Puede ser sólo puré de fruta o una mezcla de fruta y agua. Vierte media taza de puré de fruta en un cazo y caliéntalo a fuego lento o medio. No es necesario que hierva, pero debe estar lo suficientemente caliente como para que la gelatina ablandada se disuelva. Añade la gelatina ablandada al cazo con el puré de fruta y remueve hasta que la gelatina se disuelva. Una vez disuelta la gelatina, retira el cazo del fuego. A continuación, añade el resto del puré de fruta, removiendolo hasta que esté bien incorporado a la mezcla de gelatina. Prueba la mezcla y añade algún edulcorante si lo crees necesario. Cuando estés satisfecho con el sabor, vierte la mezcla en platos para servir. Colócalos en el frigorífico hasta que la gelatina esté completamente cuajada. Ablanda la gelatina mientras calientas parte del puré.Calienta la gelatina con parte del puré.Agrega el resto del puré frío.Vierta en cuencos para servir. Si utilizas zumo envasado en lugar de fruta fresca, el proceso es aún más sencillo. En primer lugar, ablanda la gelatina en un cuarto de taza de zumo. A continuación, calienta unos tres cuartos de taza de zumo a fuego medio en un cazo. No es necesario que llegue a hervir, pero debe estar lo suficientemente caliente como para disolver la gelatina. Añade la gelatina ablandada al cazo con el zumo y mezcla hasta que la gelatina se haya disuelto por completo. Una vez lista, retira la mezcla de la fuente de calor y añade el zumo frío restante. Remueve todo bien y prueba la mezcla. Añade miel u otro edulcorante si crees que lo necesita. (Esto dependerá mucho de la fruta utilizada). Vierte la mezcla en platos para servir y refrigera hasta que la gelatina cuaje. Además de ajustar el dulzor de la receta, también puedes ajustar la consistencia de la gelatina. Utiliza una cucharada de gelatina por cada 2 tazas de líquido para una consistencia normal como los Jell-O (puede variar dependiendo del zumo o el puré utilizado). Si quieres una gelatina más espesa que se pueda cortar en cuadrados, aumenta la cantidad de gelatina neutra. Si la mezcla te parece demasiado dulce, o simplemente quieres un cambio, echa un chorrito de zumo de limón o de lima. Le añadirá una nueva dimensión al sabor. Una forma divertida de servir la gelatina casera es congelarla en moldes para hacer polos de gelatina. Son una delicia en verano. No sólo tienen una textura un poco más “cremosa” que los polos hechos sólo con zumo de frutas, sino que también ensucian menos. Gracias a la gelatina que contienen, estos polos no gotean cuando se derriten. Esto los hace ideales para los niños. Si quieres algunas ideas divertidas, consulta mi post dedicado a la elaboración de los polos de gelatina. Suscribe a Cosas Caseras para más recetas y tutoriales! Si utilizas puré de fruta para hacer la gelatina, empieza por ablandar la gelatina en un poco de agua. (Si utilizas un puré fino como el de sandía, puedes utilizar un poco para ablandar la gelatina en su lugar). Utiliza unas 3 cucharadas de agua por cada cucharada de gelatina.Prepara el puré de frutas con las frutas enteras o en pequeños trozos en una batidora hasta obtener una mezcla suave. Las frutas con mucha agua, como la sandía, harán un puré fino, parecido a un zumo, que es perfecto para hacer una gelatina suave. Otras frutas, como las bayas, harán un puré más espeso que puedes rebajar (con un poco de agua, agua de coco o zumo) para obtener una mezcla más suave. Si quieres, puedes colar las pequeñas semillas como las de las bayas. Haz suficiente puré como para obtener unas 2 tazas (incluyendo el líquido añadido, si se utiliza).Vierte 1 taza del puré de fruta en una cacerola y cocínalo a fuego lento o medio.Añade la gelatina ablandada al cazo con el puré de fruta y remueve, en el fuego, hasta que la gelatina se haya disuelto.Retira el cazo del fuego y echa el resto del puré de fruta, removiendo hasta que todo se mezcle bien.Prueba la mezcla y añade un poco de miel o sirope de arce (u otro edulcorante) si crees que la mezcla no está lo suficientemente dulce.Vierte la mezcla en platos para servir y refrigera hasta que la gelatina esté completamente cuajada.Ablanda la gelatina en ¼ de taza de zumo.Calienta ¾ de taza de zumo a fuego lento o medio en un cazo.Añade la gelatina ablandada al cazo con el zumo y mézclalo bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.Retíralo del fuego y añade el zumo restante, removiendo hasta que esté bien incorporado. También puedes echar un poco de miel o sirope de arce para endulzarlo más, según sea necesario.Vierte la mezcla en platos para servir, y métela en el frigorífico hasta que la gelatina cuaje. Información nutricional basada en el uso de 2 tazas de zumo de piña y sin azúcares añadidos. Al cocinar la mezcla de gelatina, no es necesario que llegue a hervir, pero debe estar lo suficientemente caliente como para disolver bien la gelatina. Se puede hacer una “gelatina” vegana con polvo de agar. (Empieza con media cucharada de polvo de agar y ve comprobando la consistencia). Caliéntalo un poco más si fuera necesario. (Demasiado agar le dará una textura gomosa). Si utilizas agar, tendrás que hervir la mezcla para activarlo. Una vez activado, debería gelificar incluso a temperatura ambiente. Si no empieza a solidificarse, caliéntalo un poco más. Esta receta da una gelatina con una consistencia parecida a las que se compran en el super. Si quieres hacer una gelatina más espesa que se puede cortar en cuadrados, tendrás que aumentar la cantidad de gelatina neutro. La consistencia también puede variar ligeramente entre diferentes zumos/purés. Menciona @thethingswellmake o etiqueta #cosascaseras! Ración: 0.5taza | Calorías: 68kcal | Carbohidratos: 15g | Proteina: 2g | Grasa: 1g | Grasa saturada: 1g | Sodio: 6mg | Potasio: 154mg | Fibra: 1g | Azúcar: 12g | Vitamina A: 6IU | Vitamina C: 12mg | Calcio: 16mg | Hierro: 1mg Esta receta se publicó aquí en español el 28 de noviembre del 2016. Se ha republicado en agosto de 2021, añadiendo nuevas fotos, vídeos, e instrucciones mejoradas. Gelatina de Frutas Naturales | Receta Saludable para Diabéticos ¡Hola a todos! Hoy les traigo una receta refrescante y ligera: Gelatina de Frutas Naturales para Diabéticos. Esta gelatina es perfecta para disfrutar como postre o snack, especialmente en los días cálidos. Está hecha con frutas frescas y sin azúcar añadido, lo que la convierte en una opción ideal para quienes buscan mantener sus niveles de azúcar en sangre bajo control mientras disfrutan de un dulce saludable. ¡Vamos a prepararla juntos! Gelatina de Frutas Naturales, una opción saludable y refrescante, ideal para diabéticos Esta gelatina se puede acompañar con Yogur Griego Sin Azúcar, Batido de Proteínas con Espinacas y Frutas, Té de Canela y Manzana Sin Azúcar, o Pan de Centeno Integral. Estas opciones complementarán la gelatina, creando un snack o postre equilibrado y delicioso. Ingredientes 2 tazas de jugo de frutas naturales sin azúcar (puedes usar jugo de naranja, manzana o frutos rojos) 1/4 taza de edulcorante natural como stevia o eritritol (opcional, según la dulzura del jugo) 2 sobres de gelatina sin sabor 1 taza de frutas frescas picadas (fresas, kiwi, arándanos, frambuesas) 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional) ¿Cómo se prepara la Gelatina de Frutas Naturales para Diabéticos? Preparar el Jugo de Frutas: Si estás usando jugo de frutas casero, asegúrate de colarlo para eliminar cualquier pulpa. Puedes ajustar la dulzura añadiendo un poco de edulcorante natural si es necesario. Hidratar la Gelatina: En un bol pequeño, espolvorea la gelatina sin sabor sobre 1/2 taza del jugo de frutas y deja reposar durante unos minutos para que se hidrate. Calentar el Jugo: Calienta el resto del jugo de frutas en una cacerola pequeña a fuego medio. No dejes que hierva, solo caliéntalo hasta que esté bien caliente. Disolver la Gelatina: Añade la gelatina hidratada al jugo caliente y remueve constantemente hasta que la gelatina se disuelva completamente. Retira del fuego y añade el extracto de vainilla si lo estás usando. Añadir las Frutas: Coloca las frutas frescas picadas en moldes individuales o en un molde grande para gelatina. Vierte la mezcla de gelatina caliente sobre las frutas. Refrigerar: Deja que la gelatina se enfríe a temperatura ambiente, luego refrigérala durante al menos 4 horas o hasta que esté completamente firme. Servir: Desmolda la gelatina y sírvela como postre o snack refrescante. Utensilios a Utilizar Cacerola pequeña Bol pequeño para hidratar la gelatina Moldes para gelatina Cuchara de madera para remover Tiempos de Preparación y Porciones Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo de refrigeración: 4 horas Porciones: 6 porciones Denominación de la receta: Postre/Snack Origen: Internacional Información Nutricional (por porción) Calorías: 50 kcal Proteínas: 2 g Carbohidratos: 10 g Grasas: 0 g Fibra: 2 g Opciones Adicionales Puedes personalizar esta gelatina añadiendo una mezcla de diferentes frutas o usando jugo de coco para un toque tropical. También puedes añadir un poco de ralladura de limón o naranja a la mezcla para darle más sabor. Consejos y Tips Usa jugo de frutas sin azúcar añadido: Para mantener la receta adecuada para diabéticos, asegúrate de usar jugo natural sin azúcar añadido. Experimenta con diferentes frutas: Puedes usar tus frutas favoritas, pero asegúrate de que sean bajas en azúcar, como fresas, kiwi o arándanos. Desmolda con cuidado: Para desmoldar la gelatina fácilmente, sumerge el molde en agua caliente durante unos segundos antes de voltearlo. Beneficios de Ingredientes Frutas Frescas: Aportan vitaminas, antioxidantes y fibra, lo que es ideal para una dieta equilibrada y para mantener los niveles de azúcar en sangre. Gelatina Sin Sabor: Es baja en calorías y puede ayudar a mejorar la salud de las articulaciones y la piel. Preguntas Frecuentes (FAQs) sobre la Gelatina de Frutas Naturales para Diabéticos ¿Puedo usar jugo enlatado o envasado? Es mejor usar jugo natural sin azúcar añadido para evitar el exceso de azúcares. Si usas jugo enlatado o envasado, asegúrate de que no contenga azúcares añadidos. ¿Qué frutas son mejores para esta receta? Las frutas bajas en azúcar como fresas, kiwi, arándanos y frambuesas son excelentes opciones para esta gelatina. ¿Cómo almacenar la gelatina sobrante? Guarda la gelatina en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 5 días. ¿Puedo hacer esta receta vegana? Puedes sustituir la gelatina sin sabor por agar-agar, un gelificante vegetal, para hacer la receta vegana. ¿Es necesario añadir edulcorante? El edulcorante es opcional y depende de la dulzura natural del jugo de frutas que estés usando. Puedes omitirlo si prefieres una gelatina menos dulce. ¿Puedo congelar la gelatina? No se recomienda congelar la gelatina, ya que puede cambiar su textura al descongelarse. Video recomendado: Pastel de Zanahoria con Glaseado de Chocolate Brasileño Si te ha gustado esta receta de gelatina de frutas naturales, también te encantará nuestra receta de pastel de zanahoria con glaseado de chocolate brasileño. ¡Mira el video a continuación para aprender cómo prepararlo! ¿Te ha gustado esta receta? ¡No olvides suscribirte a nuestro canal de YouTube para más deliciosas recetas y consejos de cocina! Dale «me gusta» al video y compártelo con tus amigos. ¡Déjanos tus comentarios y suscríbete ahora y no te pierdas ninguna de nuestras actualizaciones. ¡Disfruta de una refrescante Gelatina de Frutas Naturales! Perfecta para diabéticos, esta gelatina es saludable, ligera y fácil de preparar. ¡Descubre la receta aquí! ¿Te ha gustado esta receta? ¡No olvides suscribirte a nuestro canal de YouTube para más deliciosas recetas y consejos de cocina! Dale "me gusta" al video y compártelo con tus amigos. ¡Déjanos tus comentarios y cuéntanos cómo te quedaron las tostadas mexicanas de tinga de pollo! Suscríbete ahora y no te pierdas ninguna de nuestras actualizaciones. Ir a la receta Imprimir Receta Olvídate de los colorantes y aromas artificiales de la gelatina envasada, y prepara tu propio postre de gelatina saludable con frutas frescas y zumos de frutas. Aquí en España, las mezclas de gelatina envasadas no son tan populares como en Estados Unidos. No tenemos la marca Jell-O y las únicas opciones disponibles suelen venir sólo en uno o dos colores o sabores. Es cierto que en la sección de refrigerados del supermercado se pueden encontrar postres de gelatina, pero después de ver a mi hijo comerse uno de color rojo intenso en casa de mi suegra, decidí buscar una alternativa más natural. No me malinterpretes, tampoco me apetecía que mi hijo comiera la porquería esa, pero sí que había probado algo nuevo y le gustó la nueva textura extraña. Cuando llegué a casa me metí en la cocina y empecé a hacerle un postre de gelatina de frutas naturales. Lo que me encanta de hacer un postre de gelatina casero es que, aparte de poder hacer un postre saludable, te da un infinito número de sabores posibles no disponibles en las tiendas. Lo mejor de hacer un postre de gelatina en casa es que puedes controlar los ingredientes. Puedes reducir la cantidad de azúcar o utilizar el edulcorante que prefieras. Además, tienes todo un nuevo mundo de sabores a tu disposición sin colorantes ni ingredientes artificiales. Hacer un postre de gelatina es súper fácil y sólo necesitas dos ingredientes: fruta y gelatina. Puedes usar fruta fresca y hacer un puré o utilizar zumo de fruta del que compras en la tienda. Para la gelatina, puedes utilizar gelatina en polvo o láminas de gelatina. Una cucharada de gelatina en polvo suele equivaler a un paquete de gelatina neutra o a cuatro hojas de gelatina. Puedes usar cualquier gelatina que te guste, pero te sugiero que pruebes la gelatina de vacas alimentadas con pasto y criadas en libertad si puedes encontrarla, ya que es la opción más saludable. Muchas frutas son lo suficientemente dulces como para que puedas elaborar la receta sin añadir ningún tipo de edulcorante. Sin embargo, para las frutas más ácidas, puedes añadir jarabe de glucosa, un poco de miel o sirope de arce, o utilizar algún edulcorante bajo en calorías como la estevia. Lo más divertido es que puedes probar con todo tipo de frutas para ver cómo quedan. De momento, mis favoritas son la sandía y la piña. Suelo usar sandía fresca para mis gelatinas, pero prefiero el zumo de piña a la fruta natural. Cuando hago gelatina de sandía, normalmente utilizo más o menos de un cuarto de sandía pequeña por cada cucharada de gelatina. Con esa cantidad de fruta generalmente se obtienen unas 2 tazas de zumo de sandía. Para hacer esta receta, también puedes utilizar un tipo de alga llamada agar (o agar-agar) si prefieres evitar la gelatina tradicional. Los postres de “gelatina” hechos con agar serán más firmes y menos “cremosos” que los elaborados con gelatina tradicional. Si eliges el agar en polvo en lugar de la gelatina en polvo, utiliza aproximadamente media cucharada de agar en polvo por cada 2 tazas de zumo. (Se puede ir ajustando poco a poco según sea necesario, pero si usas demasiado, el postre tendrá una textura gomosa). Si utilizas agar, tendrás que hervir la mezcla brevemente para activarlo. Una vez activado, la mezcla de agar gelificará incluso a temperatura ambiente. Si no consigues que se solidifique, vuelve a poner la mezcla en el cazo y caliéntala un poco más para asegurarte de que está lista. Aunque normalmente prefiero utilizar frutas frescas cuando sea posible, cuando hacemos gelatina, hay una buena razón para escoger los zumos de frutas envasados: algunos purés de fruta, como la piña, no permiten que la gelatina cuaje. Algunas frutas tienen enzimas proteolíticas que, cuando se utilizan frescas, impiden que la gelatina se gelifique. Las proteasas de estas frutas rompen los enlaces proteicos de la gelatina, impidiendo que se solidifique. Esto lo descubrí hace tiempo por las malas, cuando intenté hacer gelatina de piña con la fruta que tenía en casa. Algunas de estas frutas son ablandadores naturales de la carne. Piénsalo un momento, la piña es tan buena rompiendo proteínas que incluso tu boca se siente un poco más blandita después de comerla. Me encanta la gelatina de piña.La de sandía es otra de mis favoritas.(¡Los polos de gelatina también están deliciosos!) Si quieres hacer gelatina con cualquiera de las siguientes frutas, tendrás que cocinarlas lo suficiente para que las enzimas se descompongan o tendrás que utilizar zumos pasteurizados: piñakiwimangohigospapayajengibreguayabachirimoya Si utilizas purés o zumos elaborados con fruta fresca o congelada, las proteasas permanecen intactas, impidiendo que los enlaces de gelatina se rompan y la mezcla se solidifique. Este proceso elimina las enzimas que impiden que la gelatina se solidifique. Si bien esto es estupendo para hacer un postre de gelatina, tenlo en cuenta la próxima vez que compres un zumo envasado pensando que es exactamente lo mismo que uno que hagas tú mismo en casa. Aunque los zumos de fruta naturales son definitivamente mejores que los que puedes comprar en las tiendas, suelo utilizarlos para elaborar postres y caprichos ocasionales. Si, aún así, prefieres comprarlos, la opción más saludable es definitivamente aquella que no tenga edulcorantes y que no sea a base de concentrados. Si utilizas fruta fresca, lo primero que tienes que hacer es un zumo o un puré con ella. Dependiendo de la fruta que uses, tendrás que quitar primero la piel y las semillas. Utiliza un exprimidor o coloca las frutas enteras o en trozos pequeños en una batidora hasta obtener una mezcla suave. Normalmente conservo toda la fibra y las semillas de las frutas como las bayas, pero también puedes colar el zumo para obtener una gelatina más clara. Además, en función de la fruta que elijas, quizá sea necesario añadir un poco de agua (o agua de coco) para diluir el zumo. No suelo añadir nada cuando utilizo frutas como la sandía, con alto contenido en agua, pero me gusta echar un poco a los purés hechos con bayas, porque suelen quedar bastante espesos. Para elaborar el postre, te recomiendo que ablandes la gelatina con un poco de agua o del zumo o puré de frutas. Esto ayudará a que se expanda y se disuelva más fácilmente. Después tendrás que calentarla en parte del zumo para que se disuelva con la mezcla. Yo suelo utilizar 2 y 3 cucharadas de agua o zumo por cada cucharada de gelatina para hacerla “florecer”. Para esta receta, utilizo unas 2 tazas de líquido en total. Puede ser sólo puré de fruta o una mezcla de fruta y agua. Vierte media taza de puré de fruta en un cazo y caliéntalo a fuego lento o medio. No es necesario que hierva, pero debe estar lo suficientemente caliente como para que la gelatina ablandada se disuelva. Añade la gelatina ablandada al cazo con el puré de fruta y remueve hasta que la gelatina se disuelva. Una vez disuelta la gelatina, retira el cazo del fuego. A continuación, añade el resto del puré de fruta, removiendolo hasta que esté bien incorporado a la mezcla de gelatina. Prueba la mezcla y añade algún edulcorante si lo crees necesario. Cuando estés satisfecho con el sabor, vierte la mezcla en platos para servir. Colócalos en el frigorífico hasta que la gelatina esté completamente cuajada. Ablanda la gelatina mientras calientas parte del puré.Calienta la gelatina con parte del puré.Agrega el resto del puré frío.Vierta en cuencos para servir. Si utilizas zumo envasado en lugar de fruta fresca, el proceso es aún más sencillo. En primer lugar, ablanda la gelatina en un cuarto de taza de zumo. A continuación, calienta unos tres cuartos de taza de zumo a fuego medio en un cazo. No es necesario que llegue a hervir, pero debe estar lo suficientemente caliente como para disolver la gelatina. Añade la gelatina ablandada al cazo con el zumo y mezcla hasta que la gelatina se haya disuelto por completo. Una vez lista, retira la mezcla de la fuente de calor y añade el zumo frío restante. Remueve todo bien y prueba la mezcla. Añade miel u otro edulcorante si crees que lo necesita. (Esto dependerá mucho de la fruta utilizada). Vierte la mezcla en platos para servir y refrigera hasta que la gelatina cuaje. Además de ajustar el dulzor de la receta, también puedes ajustar la consistencia de la gelatina. Utiliza una cucharada de gelatina por cada 2 tazas de líquido para una consistencia normal como los Jell-O (puede variar dependiendo del zumo o el puré utilizado). Si quieres una gelatina más espesa que se pueda cortar en cuadrados, aumenta la cantidad de gelatina neutra. Si la mezcla te parece demasiado dulce, o simplemente quieres un cambio, echa un chorrito de zumo de limón o de lima. Le añadirá una nueva dimensión al sabor. Una forma divertida de servir la gelatina casera es congelarla en moldes para hacer polos de gelatina. Son una delicia en verano. No sólo tienen una textura un poco más “cremosa” que los polos hechos sólo con zumo de frutas, sino que también ensucian menos. Gracias a la gelatina que contienen, estos polos no gotean cuando se derriten. Esto los hace ideales para los niños. Si quieres algunas ideas divertidas, consulta mi post dedicado a la elaboración de los polos de gelatina. Suscribe a Cosas Caseras para más recetas y tutoriales! Si utilizas puré de fruta para hacer la gelatina, empieza por ablandar la gelatina en un poco de agua. (Si utilizas un puré fino como el de sandía, puedes utilizar un poco para ablandar la gelatina en su lugar). Utiliza unas 3 cucharadas de agua por cada cucharada de gelatina.Prepara el puré de frutas con las frutas enteras o en pequeños trozos en una batidora hasta obtener una mezcla suave. Las frutas con mucha agua, como la sandía, harán un puré fino, parecido a un zumo, que es perfecto para hacer una gelatina suave. Otras frutas, como las bayas, harán un puré más espeso que puedes rebajar (con un poco de agua, agua de coco o zumo) para obtener una mezcla más suave. Si quieres, puedes colar las pequeñas semillas como las de las bayas. Haz suficiente puré como para obtener unas 2 tazas (incluyendo el líquido añadido, si se utiliza).Vierte 1 taza del puré de fruta en una cacerola y cocínalo a fuego lento o medio.Añade la gelatina ablandada al cazo con el puré de fruta y remueve, en el fuego, hasta que la gelatina se haya disuelto.Retira el cazo del fuego y echa el resto del puré de fruta, removiendo hasta que todo se mezcle bien.Prueba la mezcla y añade un poco de miel o sirope de arce (u otro edulcorante) si crees que la mezcla no está lo suficientemente dulce.Vierte la mezcla en platos para servir y refrigera hasta que la gelatina esté completamente cuajada.Ablanda la gelatina en ¼ de taza de zumo.Calienta ¾ de taza de zumo a fuego lento o medio en un cazo.Añade la gelatina ablandada al cazo con el zumo y mézclalo bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.Retíralo del fuego y añade el zumo restante, removiendo hasta que esté bien incorporado. También puedes echar un poco de miel o sirope de arce para endulzarlo más, según sea necesario.Vierte la mezcla en platos para servir, y métela en el frigorífico hasta que la gelatina cuaje. Información nutricional basada en el uso de 2 tazas de zumo de piña y sin azúcares añadidos. Al cocinar la mezcla de gelatina, no es necesario que llegue a hervir, pero debe estar lo suficientemente caliente como para disolver bien la gelatina. Se puede hacer una “gelatina” vegana con polvo de agar. (Empieza con media cucharada de polvo de agar y ve comprobando la consistencia). Caliéntalo un poco más si fuera necesario. (Demasiado agar le dará una textura gomosa). Si utilizas agar, tendrás que hervir la mezcla para activarlo. Una vez activado, debería gelificar incluso a temperatura ambiente. Si no empieza a solidificarse, caliéntalo un poco más. Esta receta da una gelatina con una consistencia parecida a las que se compran en el super. Si quieres hacer una gelatina más espesa que se puede cortar en cuadrados, tendrás que aumentar la cantidad de gelatina neutro. La consistencia también puede variar ligeramente entre diferentes zumos/purés. Menciona @thethingswellmake o etiqueta #cosascaseras! Ración: 0.5taza | Calorías: 68kcal | Carbohidratos: 15g | Proteina: 2g | Grasa: 1g | Grasa saturada: 1g | Sodio: 6mg | Potasio: 154mg | Fibra: 1g | Azúcar: 12g | Vitamina A: 6IU | Vitamina C: 12mg | Calcio: 16mg | Hierro: 1mg Esta receta se publicó aquí en español el 28 de noviembre del 2016. Se ha republicado en agosto de 2021, añadiendo nuevas fotos, vídeos, e instrucciones mejoradas. La gelatina de frutas casera es una opción deliciosa y versátil para disfrutar en cualquier momento del día. No solo es un postre saludable y refrescante, sino que también puede ser el complemento ideal para distintos platos y postres. Su inconfundible textura y su variedad de sabores, la convierten en un ingrediente ideal en la cocina. En este post, vamos a darte todas las claves para hacer gelatina de frutas casera paso a paso y recomendaciones para emplearla en múltiples usos, tanto en la cocina casera como en la profesional.¿Qué necesitas para hacer gelatina de frutas casera de calidad?Ingredientes básicos de la gelatina de frutasPara preparar una deliciosa gelatina de frutas casera, necesitarás los siguientes ingredientes:500 ml. de zumo de frutas natural (puede ser de naranja, limón, fresa, etc.)100 g. de azúcar (ajustar según las preferencias).15 g. de gelatina sin sabor (aproximadamente 2 sobres).250 ml. de agua fría.Frutas frescas cortadas en trozos.Estos son los utensilios de cocina necesarios:Cazo o sartén.Bol grande.Moldes para gelatina.Cuchara de madera.Batidor de mano.Paso a paso para hacer gelatina de frutas caseraVamos a ver todos los pasos para preparar una gelatina deliciosa en casa:El primer paso es preparar las frutas. Si estás usando frutas frescas, lávalas bien, pélalas y córtalas en trozos pequeños. Si prefieres un zumo de frutas, éste debe ser fresco y sin pulpa.En un bol grande, vierte los 250 ml de agua fría y espolvorea la gelatina sin sabor sobre el agua. Deja reposar durante 5 minutos para que la gelatina se hidrate y se vuelva esponjosa.En un cazo o sartén, calienta el zumo de frutas a fuego medio. Añade el azúcar y remueve constantemente con un batidor de mano hasta que se disuelva por completo. Esto debería tomar unos 2 o 3 minutos. Es importante evitar que el zumo hierva, solo debe estar caliente.Una vez que el zumo está caliente y el azúcar disuelto, se retira el cazo del fuego. Luego, se añade la gelatina hidratada y se remueve hasta que la gelatina se disuelva por completo y la mezcla esté homogénea. Si estás usando frutas frescas, es el momento de agregar los trozos de fruta.Prueba la mezcla y agrega azúcar si lo deseas. La cantidad de azúcar dependerá de los gustos y preferencias de cada persona y de la dulzura de las frutas utilizadas. Una vez añadido el azúcar, es muy importante remover bien hasta que el azúcar se disuelva completamente.Para realzar los sabores de la fruta, se puede añadir una cucharada de zumo de lima o limón. Esto no solo mejorará el sabor, sino que también ayudará a que la gelatina tenga una textura más firme.Una vez que tienes la mezcla con todos los ingredientes, solo tienes que verter en moldes; pueden ser individuales o uno grande, según prefieras. Asegúrate de que los moldes estén limpios y secos antes de hacerlo. Finalmente, se deja enfriar a temperatura ambiente durante unos 30 minutos.Una vez que la gelatina se haya enfriado a temperatura ambiente, coloca los moldes en el refrigerador y deja enfriar durante al menos 4 horas, o hasta que la gelatina esté completamente firme. Si usas un molde grande, puede necesitar más tiempo para completar el proceso.¿Cómo utilizar la gelatina de frutas en la cocina?Gelatina de frutas en tu cocinaLa gelatina de frutas casera es un postre muy versátil que se puede emplear de muchas maneras. Estas son solo algunas de ellas:Postre refrescante: la gelatina de frutas se utiliza mucho como postre ligero y refrescante después de la comida.Snacks: se puede cortar la gelatina en cubos y servir como deliciosos y refrescantes snacks.Decoración de pasteles: la gelatina también se puede utilizar para decorar pasteles y tartas, añadiendo un toque de color y sabor muy atractivos.Ensaladas de frutas: se pueden introducir cubos de gelatina en ensaladas de frutas, junto con yogur, para darles una textura y sabor únicos.Capas de postres: podemos utilizar gelatina de frutas para crear capas en postres como parfaits y trifles.Gelatina de frutas en la cocina profesionalEn la cocina profesional, la gelatina de frutas suele utilizarse de manera creativa para sorprender a los clientes. Estos son algunos de sus usos:Platos gourmet: los chefs utilizan la gelatina de frutas para crear platos gourmet, como gelatinas de vino o cócteles en gelatina.Buffets y eventos: la gelatina de frutas es una excelente opción para buffets y eventos, ya que se puede preparar con antelación y presentar de manera atractiva.Postres innovadores: los pasteleros pueden experimentar con diferentes sabores y presentaciones para crear postres innovadores y sofisticados.Bases para cheesecakes: los profesionales suelen utilizar gelatina de frutas como una base o capa superior en los cheesecakes.Garnish para bebida: se puede utilizar la gelatina con formas decorativas y emplearla como garnish en bebidas y cócteles.Recomendaciones y algún que otro trucoEstas son algunas ideas para la elaboración de gelatina de frutas casera:Elegir el zumo adecuadoPara elegir una gelatina de frutas casera deliciosa es importante elegir zumos de frutas de alta calidad. Se puede utilizar zumo recién exprimido o zumo natural sin azúcares añadidos para un sabor más auténtico.Añadir frutas frescasAñadir frutas frescas a la gelatina no solo mejora su sabor, sino que también le da una apariencia más atractiva. Se puede probar con fresas, kiwis, uvas o cualquier fruta de tu elección.Experimentar con saboresEs importante experimentar con diferentes sabores, mezclar zumos de diferentes frutas o añadir un toque de hierbas frescas como menta o albahaca para darle un toque único a tu gelatina.Gelatina de frutas de la máxima calidadComo vemos, es sencillo hacer gelatina de frutas casera, pero los profesionales que utilizan continuamente este producto, prefieren elegir proveedores fiables capaces de satisfacer todas sus exigencias y necesidades. De esta forma, se aseguran de tener siempre el producto listo para ser utilizado en sus elaboraciones.Marcas como Conservas Lazaya, que lleva más de 80 años en el mercado, sin duda es un referente para todos los profesionales que utilizan en sus creaciones fruta confitada, fruta en almíbar, gelatinas y geles de frutas, entre otros muchos productos. No dudes en contactar con nosotros para personalizar tu pedido, estaremos encantados de ayudarte.