



[naranja rellena de crema](#)

Ingredientes (4P):

- 4 naranjas medianas–grandes
 - 2 huevos
 - 100 gramos de azúcar
 - 200 mililitros de nata para montar (1 brick pequeño)
- **Antes de empezar:** Separar las claras de las yemas, que no usaremos. Cortar la tapa de las naranjas para vaciar la pulpa con una cuchara, para sacar todo el jugo posible de cada naranja. Reservar el jugo y las naranjas vacías.
- ⇒ **Util necesario:** batidora y accesorio para montar nata (si no, con un tenedor o una varilla y se hace manualmente).

Elaboración:

Este delicioso postre nos va a ocupar unos 20 o 30 minutos. La receta de naranja rellena de crema fría (o helada, a tu gusto) se prepara muy fácilmente. Primero montamos la nata, con las varillas, con batidora o a mano, y reservamos. Luego montamos las claras a punto de nieve y le vamos añadiendo el azúcar despacio y sin dejar de batir, hasta obtener un merengue brillante y firme. Una vez conseguido el merengue, agregamos el jugo de las naranjas poco a poco y moviendo suavemente, para evitar que se nos pierda la firmeza del merengue.

Por último, agregamos la nata, mezclándola bien para que quede disuelta y con una cuchara, rellenar las naranjas vacías y meterlas en la nevera o el congelador. Ah, en nuestro caso, la hemos decorado con unas hojas de yerbabuena (menta).

NOTA: La pulpa que hemos extraído de la naranja la podemos comer con un poco de azúcar; contienen vitamina C y las yemas de los huevos, según una receta popular del Sur de España, se aprovechan añadiendo un poco de brandy o vino dulce y batiendolo bien. También puedes usarlas para una tortilla francesa. La idea es aprovechar la comida al máximo.

Sabroso, natural y nutritivo.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de postres](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es