

Γλυκό Πορτοκάλι-Ζελέ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ποτήρι νερό (200 gr)
- 230 gr Γάλα - 1,5 % λιπ.
- 530 gr Χυμός φρέσκου πορτοκαλιού
- 270 gr μαρμελάδα εμπορίου (βερούκοκο)
- 212 gr Σαβουαγιάρ εμπορίου (έτοιμα)
- 300 gr Σαντιγύ στιγμής
- Garni (εμπορίου - Γιώτης),
μόνο με φυτικά λιπαρά (19%)
- 1 φακελάκι φρουί-ζελέ
(βερούκοκο) 100 gr σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε 1ποτήρι και διαλύουμε μέσα σ' αυτό, ανακατεύοντας συγχρόνως το ζελέ.

Συνεχίζουμε τα ανακάτεμα μέχρι να διαλυθούν τελείως οι κόκκοι του ζελε. Ρίχνουμε ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού στο ζελέ. Ρίχνουμε ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού στο ζελέ και το αφήνουμε να κρυσώσει (10-20 λεπτά στην κατάψυξη αφού το έχουμε ανακατέψει).

"Στρώνουμε" τα σαβουαγιάρ αφού τα έχουμε "βρέξει" στον χυμό πορτοκαλιού. "Στρώνουμε" την μαρμελάδα. "Στρώνουμε" ξανά τα σαβουαγιάρ. Ρίχνουμε τη σαντιγύ επάνω και τοποθετούμε το ταψάκι στο ψυγείο να παγώσει η σαντιγύ. Αφού έχει πήξει ελαφρώς ο ζελές (στην κατάψυξη) τον "στρώνουμε" πάνω στη σαντιγύ. Ο ζελές "πέφτει" πάνω σ' ένα κουτάλι και όχι απευθείας στο γλυκό (γιατί θα "ανοίξει"). Στη συνέχεια τοποθετούμε το γλυκό στο ψυγείο για 8 ώρες.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **195,41**
- Πρωτεΐνες (%) **3,7**
- Λίπη (%) **2,9**
- Υδατάνθρακες (%) **38,7**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **30,13**
- Υγρασία (%) **71,4**