

## RECETAS CON BAJA AGAR

El Agar-agar o simplemente Agar, es un gelatinizante versátil, rico en fibra y minerales como Calcio, que no aporta calorías. Las proporciones de uso recomendadas son:

Helados 0.5%;  
Merengues 0.2%;  
Bebidas 0.1%;  
Cremas 0.5%;  
Gelatinas 5%;  
Jaleas 10%

En medidas de cocina:

¼ cucharadita rasa = 0.6 gr de Agar en polvo  
½ cucharadita rasa = 1.2 gr de Agar en polvo  
1 Cucharada rasa = 2.5 gr de Agar en polvo  
1 Cucharada rasa = 8.5 gr de Agar en polvo

## POSTRES

### Delicias de Agar (rinde 4 porciones)

Necesita:

12 gr. polvo de agar  
250 gr. de miel o jarabe de Agave  
¼ litro de agua  
1 naranja  
1 limón  
2 claras de huevo

Preparación:

Rallar la corteza de medio limón y de media naranja.  
Calentar el agua en cazuela y mezclar el agar disolviéndolo totalmente.  
Dejar hervir a fuego lento durante 20 minutos.  
Batir las claras a punto de turrón, añadir la mezcla de jugo de naranja y limón y la miel y verterlo en el agua de agar.  
Mezclar todo bien y refrigerarlo hasta cuajar.  
Para servir decorar con ralladura de naranja y limón.

### Gelatina de Menta (para 6 porciones)

Necesita:

8 gr. polvo de agar  
2 tazas agua  
1 ¼ tazas SUCANAT o Moscabado o jarabe de Agave  
½ botella limonada gaseosa

1 cucharadita extracto de menta  
2 rebanadas durazno en almíbar

**Preparación:**

Hervir agar en el agua hasta disolverlo. Agregar endulzante y dar hervor lento por 2-5 minutos. Apagar. Agregar la limonada y el extracto. Rebanar durazno en rajitas y colocar en el fondo de seis moldes gelatineros. Vaciar la mezcla en los moldes y refrigerar hasta cuajar.

**Gelatina de Fresa (para 6 porciones)**

**Necesita:**

8 gr. polvo agar  
1 ½ tazas agua  
2 taza Sucanat o Mascabado o jarabe de Agave  
1 taza Fresas maduras  
2 claras huevo

**Preparación:**

Hervir agar en el agua hasta disolverlo. Agregar el endulzante y dar hervor lento por 2-5 minutos. Apagar.  
Limpiar las fresas, zambullirlas en agua hirviente, dejar enfriar, y hacerlas puré.  
Batir las claras a punto turrón. Incorporarlas en la mezcla del agar.  
Agregar las fresas. Vaciar en moldes y refrigerar hasta cuajar.

**Gelatina de Almendra (para 6 porciones)**

**Necesita:**

8 gr. polvo agar  
2 tazas agua  
5 cucharadas Sucanat o Moscabado o jarabe de Agave  
1 taza leche Soya o Almendra o Descremada-deslactosada  
Extracto de almendra al gusto

**Jarabe:**

4 tazas agua  
1 taza Sucanat o Moscabado o jarabe de Agave  
Extracto de almendra

**Aliño:**

6 rebanadas de piña en su jugo  
6 uvas rojas o cerezas frescas

**Preparación:**

Recetario de Verduras Marinas de Baja Kelp® “Comiendo Algas sin usar Palillos”  
Por Ignacio y Loreto Beamonte-Romero - Ensenada, BC desde 1980

Hervir agar en 2 tazas de agua hasta disolverse. Agregar las 5 cucharadas de endulzante, romper a hervir nuevamente, y apagar. Cuando esta mezcla se enfríe, agregar leche y extracto. Colocar en molde y refrigerar hasta cuajar.  
Preparar el jarabe hirviendo juntos los ingredientes. Cortar la gelatina en cubos, aliñar con las frutas y bañar todo con el jarabe.