



Centro de Educación Ambiental
Casa de Campo

RECETA CON INSECTOS

Ideas para hacer en casa

CREMA SUAVE DE YOGUR CON GUSANOS DE LA HARINA CARAMELIZADOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 ml de nata natural
- 100 g de yogurt blanco
- 2 cucharitas de miel
- Canela
- 5 cucharas de azúcar moreno
- 10 gramos de gusanos de la harina secos



PASO A PASO:

1. En un bol mezclar el yogurt con la miel y una pizca de canela hasta obtener una masa homogénea.
2. En otro bol montar la nata y luego incorporar, poco a poco, el yogurt con la crema batida. Reservar la crema en la nevera hasta pocos minutos antes de componer el plato.
3. Para preparar los gusanos caramelizados, poner una sartén antiadherente con el azúcar sobre una llama medio-alta hasta que el azúcar se transforme en caramelo. Cuando tenga un color moreno, añadir un poquito de agua y esperar hasta que toda la mixtura tenga una consistencia líquida siempre controlando que no se queme.
4. Cuando el caramelo esté listo, añadir los gusanos y mezclarlos hasta que queden uniformemente recubiertos de caramelo. Montar el plato poniendo la crema en un bol y poniendo encima los gusanos caramelizados y una pizca de canela.

Bibliografía y webgrafía:

- <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20190328/461228182460/recetas-cocinar-insectos-grillos-saltamontes-gusanos-de-la-harina.html>



**¡Gracias por
vuestra atención!**



**Centro de Educación Ambiental
Casa de Campo**

<https://diario.madrid.es/cieacasadecampo/>



MADRID

diario.madrid.es