

Postre creado por Eva Vulcanita inspirado en su aventura  
*Volcán de requesón de prados*

- Medio kg. de requesón - Tres cucharadas de azúcar polvo - Leche de soja
- Harina de maíz - Miel - Azúcar integral de caña
- Mermeladas variadas (fresa y albaricoque es una buena combinación de color).
- Nueces - Pasas - Piñones



1

Se compra requesón fresco en un lugar de confianza y se modela un volcán de requesón batido con el azúcar polvo en una fuente que se reserva en la nevera.



2

Se prepara una crema de maíz con la leche, la harina de maíz y la miel, vigilando que no queden grumos, y se reserva también.



3

Se rellena el volcán con la crema y se corona con una cucharada de cada mermelada haciendo que se desborde y caiga hacia la base. Frutos secos y pasas se salpican por el volcán.

*Curiosidad*

Siempre que consumamos azúcar integral debe de ser de origen ecológico para evitar ingerir productos químicos.

*Valores Nutricionales*

Calcio  
Vitamina B6  
Magnesio



*Sugerencias*

- Es un postre especial para que los niños participen en su elaboración.
- Con mermeladas de colores y aromáticas se puede ampliar el paisaje del volcán.