

HELADO AL MOMENTO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 250 g de fruta del tiempo bien madura (fresas, cerezas, frutos rojos...)
- 1 yogur natural tipo griego
- 25 g de leche
- 1 cucharada sopera de leche en polvo



Elaboración:

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur, la leche y la leche en polvo.
4. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa, y servir al momento.



Observaciones y recomendaciones:

Según tolerancia, podemos escoger leche sin lactosa y un yogur con la misma indicación. También se puede variar la fruta, según las preferencias y la temporada, teniendo en cuenta que tenga pulpa y no sea excesivamente acuosa, ya que el helado resultante no tendría consistencia. Se puede añadir un poco de azúcar o miel para endulzar el helado y es importante consumirlo cuando se acabe de elaborar. En caso contrario, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

En caso de hiperglucemia, escoger un yogur y leche desnatados, no añadir la leche en polvo y utilizar unas gotas de edulcorante líquido para endulzar, si es necesario.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
98,47 kcal	5,54 g	2,56 g	13,31 g