



## SORBETE DE PLÁTANO Y FRESA

Receta de: "VITÓNICA"

### INTRODUCCIÓN

Aquí os traemos una manera diferente de consumir fruta la cual conlleva una preparación sencilla y rápida. Esta hecha únicamente a base de fruta, por lo que es una receta muy saludable.

Este sorbete nos proporciona una gran cantidad de hidratos de carbono y azúcares que provienen de la fruta (fructosa). Por otro lado, es rica en potasio, vitamina C y fibra. Si la fruta no esta muy sabrosa podemos añadirle endulzante sin calorías.

Es un postre muy refrescante para épocas como la primavera o verano, o incluso para consumir en navidades y sorprender a la familia y amigos en las comidas más especiales.

¿Estas preparado para probar un sorbete de calidad?  
¡A disfrutar!

### TIEMPO

Preparación --- 25 min

Congelando --- 2 h

### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

1 sorbete





## SORBETE DE PLÁTANO Y FRESA

Receta de: "VITÓNICA"

### INGREDIENTES

Plátano mediano --- 1

Fresas --- 4-5

Dejamos allí por aproximadamente 2 horas y sacamos la fruta para colocarla en una batidora o procesadora. Procesamos rápidamente hasta formar una crema con la fruta congelada y listo para consumir. Si la fruta no está muy sabrosa o nos apetece, podemos adicionar endulzante si calorías o azúcar. Se debe consumir en el momento.

### ELABORACIÓN

Eliminar hojas, limpiar muy bien la fruta y lavarla para después cortarla en trozos regulares y colocarla en el congelador separando bien las pequeñas piezas de fruta entre sí.

