



## HELADO DE FRUTA CONGELADA

 5 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción de arándanos congelados (100 g) o 1 porción de mix frutos rojos congelados (100 g)
- 1 unidad pequeña de plátano, congelado (100 g)
- 1/2 taza de leche, semidesnatada, UHT (113 g) o 1/2 taza de bebida de soja sin azúcar (Alpro) (100 g) o 1/2 taza de bebida de almendras sin azúcar (110 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El día de antes, coge un plátano que esté bien maduro, córtalo en trozos, mételo en un tupper pequeño o en una bolsa con cierre y al congelador.
- 2º El mix de frutos rojos o los arándanos congelados los puedes encontrar en la sección de congelados de tu supermercado. Yo normalmente los compro en mercadona. Aunque también puedes congelar tú la fruta que más te guste, te aconsejo cortarla en trozos pequeños para que sea más fácil triturlarla después.
- 3º Para preparar el helado necesitarás una batidora con potencia para triturar hielo, puede ser de vaso o de mano.
- 4º Echa la fruta congelada y tritúrala bien junto con un chorrito de leche o bebida vegetal.
- 5º Sirve en un vaso y listo!
- 6º [Esta receta no necesitará de azúcar extra si el plátano que usamos está bien maduro]
- 7º Opcional: Si esta indicado agregar un 1 scoop de proteína

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [269 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	138 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	16 mg	44 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	21 g	7 %
AZÚCARES	8 g	20 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-