



HELADO DE ARÁNDANOS

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de arándano, crudo
- 1 unidad de skyr natural (145 g) 1 unidad comercial de yogur griego 0% (125 g) 1 tarrina mediana de queso fresco batido (125 g) 150 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur 1 unidad de preparado de coco, alternativa al yogur

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meter los arándanos al congelador hasta que estén totalmente congelados.
- 2º Servir en un bol el yogur. Cuanto más densos sean los yogures mejor. Posibilidad de usar yogur griego 0%, skyr natural, queso fresco batido o queso cottage o yogur vegetal.
- 3º Añadir los arándanos congelados al yogur y esperar 1 minuto a que comiencen a deshacerse.
- 4º Remover enérgicamente a la vez que los arándanos se descongelan hasta conseguir la textura deseada.
- 5º Si no se quiere encontrar trozos de fruta, se puede meter en una batidora hasta conseguir triturar todos los arándanos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (235 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 74 kcal | 175 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 11 g | 21 % |
| H. CARBONO | 5 g | 12 g | 5 % |
| AZÚCARES | 5 g | 11 g | 12 % |
| GRASA | 4 g | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| SODIO | 93 mg | 218 mg | 9 % |