

SORBETTO Istantaneo di KIWI



Il sorbetto di kiwi è una ricetta istantanea, vegan e senza zuccheri. Un solo ingrediente: il kiwi, e due passaggi, per un risultato cremoso e delicato. Il kiwi compare nei reparti frutta in inverno e resiste fino ad aprile/maggio, ed è proprio in primavera che contiene più vitamina C. E' uno dei frutti che ne contiene di più in assoluto e quindi uno dei più potenti antiossidanti e rinforzanti del sistema immunitario. Protegge dalle infezioni, dai radicali liberi e aumenta la produzione del collagene. Rafforza i capillari e contrasta l'ipertensione. Inoltre migliora l'assorbimento del ferro e agevola la digestione delle proteine: un vero elisir di lunga vita.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità medie di kiwi (270 g)
- 50 grammi di yogurt greco intero bianco
- 1 confezione alberghiera di miele (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettate i kiwi a rondelle e disponetele su carta da forno, distanti per permettere un congelamento più veloce. Riponete in frigo 2 ore. Togliete i kiwi dal freezer, lasciate intiepidire due minuti poi frullate: il sorbetto è pronto.
- 2° Se volete realizzare un gelato, aggiungete un po' di yogurt intero e il miele (o lo zucchero, o lo sciroppo d'acero). Frullate fino ad ottenere una crema.
- 3° Servite immediatamente. Questo tipo di sorbetto e gelato può essere congelato ma in freezer si indurirà molto, quindi per consumarlo successivamente lasciatelo intiepidire per 5 minuti e poi rfrullate brevemente.
- 4° Servite immediatamente. Questo tipo di sorbetto e gelato può essere congelato ma in freezer si indurirà molto, quindi per consumarlo successivamente lasciatelo intiepidire per 5 minuti e poi rfrullate brevemente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (152 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 70 kcal | 106 kcal | 5 % |
| PROTEINE | 2 g | 4 g | 7 % |
| CARBOIDRATI | 13 g | 19 g | 7 % |
| ZUCCHERI | 13 g | 19 g | 22 % |
| LIPIDI | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 3 g | 12 % |
| SODIO | 14 mg | 22 mg | 1 % |