



HELADO DE ARÁNDANOS

-  5 minutos
-  5 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 2 yogures naturales
- 150 gramos de arándano, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meter los arándanos al congelador hasta que estén totalmente congelados.
- 2º Servir en un bol dos yogures. Cuanto más densos sean los yogures mejor. Posibilidad de usar yogur griego, yogur griego 0%, skyr natural, queso fresco batido o queso quark, según si gusta más o menos denso.
- 3º Añadir los arándanos congelados a los yogures 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.
- 6º Si se desea un sabor más dulce, posibilidad de añadir edulcorante al yogur. Como recomendación usar eritritol o sucralosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	7 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	54 mg	108 mg	5 %