



GRANIZADO DE SANDÍA, PEPINO Y MENTA

 20 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de sandía, cruda
- 50 gramos de menta, fresca
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sacar la pulpa de la sandía, de ser posible retirando algunas semillas. Trocear el pepino.
- 2º En el vaso de la licuadora: Triturar la sandía junto con el pepino y las hojas de menta
- 3º Servir el preparado en un Tupper grande de preferencia rectangular.
- 4º Dejar en el congelador 3 horas aprox.
- 5º Raspar con una cuchara y servir el granizado. Decorar con hojas de menta
- 6º Raspar con una cuchara y servir el granizado. Decorar con hojas de menta y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [149 g]	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AZÚCARES	6 g	8 g	9 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %