

## HELADO AL MOMENTO DE PLÁTANO Y MANZANA

### Ingredientes (para 2 raciones) :

- 250 g de manzana y plátano maduro combinados
- 1 yogur natural
- 25 g de leche sin lactosa



### Elaboración:

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cocer la manzana al microondas. Véase la receta manzana con canela al microondas. Enfriar.
3. Cortar el plátano y la manzana a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerlos, extendidos, en un recipiente ancho en el congelador.
4. Disponer el recipiente en el congelador.
5. Una vez bien congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur y la leche.
6. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
7. Colocar el helado resultante en una copa, y servir al momento.



### Observaciones y recomendaciones:

Se puede sustituir la leche sin lactosa por bebida vegetal de arroz y la manzana por pera cocida, o bien elaborar el helado con la combinación de estas frutas que más guste. Aunque el yogur debería ser bien tolerado, podemos escoger una versión con la especificación sin lactosa.



Es importante consumir el helado cuando se acaba de elaborar. En caso de no poderse, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

### Valoración nutricional por ración:

| Energía     | Proteínas | Grasas | Carbohidratos |
|-------------|-----------|--------|---------------|
| 127,56 kcal | 3,63 g    | 2,05 g | 23,66 g       |