

GRANIZADO DE FRESA Y NARANJA CON MANZANA

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 300 g de fresas
- 1/2 naranja
- 1/2 manzana
- 40 ml agua



Elaboración:

1. Lavar las fresas y tirar la hoja.
2. Cortar en trozos pequeños, poner en un recipiente alto para triturar. Añadir el zumo de la media naranja y el agua. Triturar.
3. Disponer la mezcla en un recipiente rectangular de altura baja y poner en el congelador durante dos horas.
4. Cada media hora mezclar con una cuchara de madera para que se triture el hielo y así obtener una textura de granizado.
5. Lavar bien la manzana, eliminar las semillas y partes duras y cortarla a daditos pequeños manteniendo la piel.
6. Poner la manzana a daditos en copas de postre y disponer por encima el granizado.



Observaciones y recomendaciones:

Una ración equivaldrá aproximadamente a dos raciones de carbohidratos, en función de la cantidad de zumo de la naranja y el tamaño de la manzana.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
71,90 kcal	1,43 g	0,58 g	15 g