

HELADO ARCOIRIS



| Fácil



| 45 min.



| 8 unidades



| 0,58 €/unidad

INGREDIENTES

- 100 g kiwi
- 200 g fresas
- 200 g plátano
- 200 g naranja
- 750 g yogur griego
- 5 c.s. miel



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Congelar los restos de fruta, o frutas que se estén estropeando antes de elaborar la receta.
2. Poner el kiwi, 150 g de yogur y una cucharada de miel en la licuadora. Batir hasta tener una crema homogénea. Colocar en una bolsa de congelación, quitar el aire y congelar.
3. Repetir el proceso con el resto de frutas.
4. Poner en la licuadora los 150 g de yogur restantes con la miel. Batir hasta tener una crema homogénea, poner en una bolsa de congelación y congelar.
5. Retirar las bolsas del congelador, cortar una de las esquinas para hacer como una manga pastelera. Colocar capas pequeñas de cada bolsa en moldes para helados, formando arcoíris. Meter en el congelador 2-3 horas. ¡A DISFRUTAR!

**alimentación
consciente.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	185 Kcal	16,8 g	11,2 g	9,8 g	6,4 g	6,6 g	1,3 g	0 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Congela la fruta que se esté estropeando, cuando tengas varias podrás hacer el helado arcoíris.
- Lava la fruta justo antes de consumirla, nunca cuando la vayas a meter en la nevera ya que esto hará que dure menos

CONSEJOS CONSCIENTES

- Compra frutas de productores locales, de esta manera además de apoyar la economía de la zona, se reduce la contaminación por el transporte de los productos.
- Consume fruta y verdura “fea”, lo importante es el interior.