

GRANIZADO DE LICUADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 2 manzanas
- 2 zanahorias medianas
- Hojas de menta fresca



Elaboración:

1. Lavar las manzanas y retirar las semillas. Pelar la zanahoria.
2. Pasar las manzanas y la zanahoria por la licuadora.
3. Poner el jugo en un recipiente apto para congelar y disponerlo en el congelador durante al menos unas cuatro horas.
4. Sacar el recipiente del congelador y dejar atemperar unos minutos para que pierda el frío.
5. Rascar el jugo congelado con la ayuda de un tenedor para sacar granizado.
6. Servir el granizado en copas con unas hojas de menta picada



Observaciones y recomendaciones:

Es una opción ideal para mantenerse hidratado. La zanahoria y la manzana serán las más recomendadas en caso de diarrea, pero podemos utilizar diferentes verduras y frutas según tolerancia y preferencia. Al licuarlas, eliminamos la fibra, pero se preservan una parte de vitaminas y antioxidantes interesantes.



Valoración nutricional por ración:

| Energía | Proteínas | Grasas | Carbohidratos |
|--------------|-----------|----------|---------------|
| ≈ 99,67 kcal | ≈ 1,01 g | ≈ 0,66 g | ≈ 22,42 g |