



GELATS, MILLOR FETS A CASA !

Un dels principals protagonistes de l'estiu. Els comercials contenen un excés de calories, sucres, greixos i conservants. Prova'ls de fer-los a casa, és molt senzill i seran molt més saludables.

GELAT DE VANILLA:

2 Plàtans congelats a rodanxes

1 culleradeta essència de vainilla

Triturem i servim o ho aboquem en un recipient i al congelador.



GELAT DE MADUIXA:

6-7 Maduixes

1 plàtan congelat a rodanxes

Opcional: 1 raig de llet o beguda vegetal o ½ iogurt natural

Triturem i servim o ho aboquem en un recipient i al congelador.



GELAT DE SÍNDRIA:

500 g síndria congelada a daus

1 iogurt natural cremós (grec, soja o coco)

Triturem i servim o repartim en motlles "poleres" i ho congelem.



SORBET DE PINYA:

Pinya pelada, tallada i congelada a daus

Triturem i servim en forma de boles.

(Altres fruites carneses: mango, préssec, maduixots...)

Opcional: Decorar amb canyella en pols, cacau pur o coco ratllat

