

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Sorbete de piña y coco



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 gramos de Yogur natural desnatado edulcorado.

250 gramos de Yogur desnatado de coco.

150 gramos de Piña.

Goma Xantana.

PREPARACIÓN

- 1) Vertemos todos los ingredientes en el vaso de túrmix y triturar bien.
- 2) Disolver la goma xantana en la crema anterior.
- 3) Dejar reposar en la nevera durante 1 hora y media.



VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 60,53 Kcal.; Proteínas: 5,06 g; Hidratos de carbono: 9,27 g; Grasas: 0,36 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Es un postre refrescante y ligero ya que hemos utilizado yogures desnatados en los que el aporte de grasas y, por ende, de Kcalorías es muy bajo.

Es rico en proteínas y calcio debido al uso de los yogures.

Por otro, aportamos vitaminas y minerales, gracias a su contenido en fruta fresca.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

La goma xantana es un espesante procedente de la fermentación del almidón de maíz y presenta la particularidad de ser un potente espesante estabilizador de alimentos.

Si prefieres un sabor más dulce en el sorbete puedes utilizar el yogur natural desnatado en su versión edulcorado.

Puedes cambiar la fruta y crear nuevas versiones de sorbete jugando con los sabores de los yogures que más te gusten, como sorbete de limón, de fresas, de melocotón...

Si tienes poleras, puedes verter la crema en ellas, congelarlas y disfrutar de deliciosos helados caseros.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com