

## ---HELADO RÁPIDO DE FRUTOS ROJOS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 150 g de plátano maduro
- 300 g de frutos rojos congelados (fresa, frambuesa, arándano, cerezas)
- 90 ml de leche o bebida vegetal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

En esta receta es importante que el plátano esté muy maduro, pues aportará el dulzor al helado.

Cortar el plátano en rodajas e introducir la mitad en el vaso de la batidora.

Añadir la leche o bebida vegetal, los frutos rojos congelados y el resto de las rodajas de plátano. Triturar todo con la batidora.

Puede consumirse en el momento o dejarlo unos 20 minutos en el congelador si se desea una consistencia más firme.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>
<b>Ración/persona</b>	67,8	1,7	10,3	4,2	1,3	3,2