

GRANIZADO DE MELÓN Y JENGIBRE

Los granizados y helados comerciales habitualmente contienen más azúcar del aconsejado por lo que te enseñamos a preparar granizados caseros libres de azúcar añadido para disfrutar en los días de más calor.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 melón cantaloupe
- 2 limas
- Un trozo de jengibre

ELABORACIÓN

- 1 Pelar el melón y quitarle las pepitas. Sacarle unas bolas y reservar. Poner el resto en un recipiente alto y triturar hasta hacer un puré.
- 2 Aliñarlo con un poco de zumo de lima y de su piel rallada.
- 3 Disponer en un recipiente ancho y congelar.
- 4 Una vez congelado, sacar el recipiente del congelador, esperar unos minutos que pierda el frío y picar con un tenedor hasta formar el granizado.
- 5 Disponer en una copa.
- 6 Poner las bolas de melón encima y un poco de piel de lima rallada.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓