

Granizado de pera y menta

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 pera madura
- 250 ml de agua mineral
- 1 bolsa individual de té verde
- Un manojo de hojas de menta fresca
- 1 limón



Elaboración:

1. Deshojar el manojo de menta.
2. Poner el agua en un cazo y añadir la bolsa de té. Cuando rompa a hervir, escaldar las hojas de menta durante unos segundos. Escurrirlas y enfriarlas en un colador con agua fría.
3. Retirar la bolsa de té. Dejar enfriar el agua de la infusión.
4. Pelar y trocear la pera. Reservar un trozo y cortarlo a pedacitos.
5. Triturar el agua de la infusión con la pera, las hojas de menta escurridas y un chorro de zumo de limón.
6. Disponer la mezcla en un recipiente ancho, taparlo y ponerlo en el congelador.
7. Sacar el recipiente del congelador unos 5 minutos antes de consumir su contenido a fin de que pierda un poco el frío.
8. Trinchar su contenido con un tenedor a fin de conseguir textura de granizado.
9. Servirlo con la pera troceada que se había reservado.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de alteración de la función renal, pelar bien la pera y cocerla en agua. Desechar el agua de cocción. Valorar la adecuación de la receta con el especialista si existe restricción hídrica.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
74 kcal	0,6 g	0,4 g	17 g

