

Helado al momento de piña

Ingredientes (2 raciones):

- 250 g de piña en almíbar
- 1 yogur natural tipo griego
- 50 g de queso crema bajo en sal
- Canela en polvo



Elaboración:

1. Escurrir muy bien la piña, cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida en un recipiente ancho en el congelador.
2. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar unos minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur y el queso crema.
3. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
4. Colocar el helado resultante en una copa, espolvorear con canela y servir al momento.



Observaciones y recomendaciones:

Según tolerancia, podemos escoger lácteos sin lactosa. Se podría variar la fruta según las preferencias y la temporada, teniendo en cuenta que tenga pulpa y no sea excesivamente acuosa el helado resultante no tendría consistencia. Es importante consumir el helado justo después de su elaboración. En caso contrario introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora. En caso de insuficiencia renal se recomienda no realizar inicialmente modificaciones en la receta y valorar la adecuación de posibles cambios ya que puede haber indicaciones añadidas a nuestra alimentación



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
249,7 kcal	6,55 g	11,39 g	29,88 g

