



Helado al momento de frutos rojos

Ingredientes (para 2 raciones)

250 g de fruta del tiempo bien madura (fresas, cerezas, frutos rojos...)

1 yogur natural (con o sin lactosa, según tolerancia)

25 g de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)

Elaboración

1. Pelar, trocear y quitar la piel y las semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. 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 la leche.
4. 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.
5. Colocar el helado resultante en una copa y servir al momento.

Recomendaciones

Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar.

En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

Es importante que la fruta tenga pulpa, que no sea de zumo, ya que el helado resultante no tendría consistencia.

Se puede variar la fruta según el gusto y la temporada (pera, manzana, melocotón, plátano...).