



Sorvete rápido de frutas vermelhas (com baixo teor de gordura)

Ingredientes (para 2 porções)

250 g de fruta da época bem madura (morangos, cerejas, frutas vermelhas...)

1 iogurte natural desnatado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

25 mL de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Preparo

1. Descascar, partir, retirar a pele e as sementes da fruta.
2. Cortar em cubos de 2 cm de espessura aproximadamente e colocá-los, espalhados, em um recipiente largo no congelador.
3. Depois de congelada, retirar a fruta do congelador e colocá-la em um recipiente próprio para ser batida. Esperar alguns minutos até que não esteja tão congelada e acrescentar o iogurte e o leite.
4. Bater com um mixer ou liquidificador, com batidas rápidas e curtas. Se a mistura for batida de forma contínua, sem parar, pode ocorrer aquecimento e desandar. O resultado deve ser um creme gelado.
5. Colocar o sorvete finalizado em uma taça e servir em seguida.

Recomendações

É importante consumi-lo de imediato, assim que acabar de fazer o sorvete.

Caso não seja possível, levá-lo ao congelador por no máximo uma hora.

É importante que a fruta tenha polpa, que não produza suco, pois o sorvete resultante não teria consistência.

Pode-se variar a fruta de acordo com o gosto pessoal e a época do ano (pera, maçã, pêssego, banana...).