



Liquat gelat de fruites i iogurt

Ingredients (per a 4 racions)

4 préssecs en almívar o naturals

1 pastanaga

20 grans de raïm

1 iogurt ric en proteïna (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

30 g de llet en pols desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Elaboració

1. Renteu bé la pastanaga i els préssecs, i peleu-los. Liqüeu-los amb el raïm net i sense pinyols.
2. Barregeu el iogurt amb la llet en pols fins que quedi homogeni i incorporeu-ho al liquat.
3. Disposeu la barreja en motlles per a polos i congeleu-los.
4. Desemmotlleu els gelats a mesura que els vulgueu anar consumint.

Recomanacions

Podeu fer servir iogurt vegetal per evitar la llet en pols i obtenir, així, gelats liquats vegans. També podeu utilitzar altres fruites i verdures, pelant-les bé i passant-les per la liquidadora. En cas de diarrea, feu servir préssec en almívar.