

Gelat cremós casolà de maduixes

INGREDIENTS (1 pax.)

- Maduixes (150g = 2 racions d'hidrats de carboni)
- 1 iogurt natural (125 g = 0,5 racions d'hidrats de carboni)

ELABORACIÓ

- Congeleu la fruita
- Tritureu la fruita conjuntament amb el iogurt
- Afegiu trossos de fruita sencera
- Dipositeu en motlles individuals i congeleu-ho
- En cas de ser amant de la xocolata podeu fondre cacau pur i banyar la barreja abans de congelar-lo

