



Gelat al moment de plàtan i poma (enriquit)

Ingredients (per a 2 racions)

250 g de poma cuita (o pera) i plàtan madur combinats

1 iogurt natural tipus grec o ric en proteïnes
(amb o sense lactosa, segons tolerància)

25 g de llet sencera
(amb o sense lactosa, segons tolerància)

1 c/p de llet en pols desnatada

Sucre (opcional)

Elaboració

1. Peleu, trossegeu i traieu la pela i les llavors de la fruita.
2. Si cal, coeu la poma i la pera al microones. Refredeu-ho.
3. Disposeu tota la fruita, estesa, en un recipient ample al congelador.
4. Un cop congelada, traieu la fruita del congelador i poseu-la en un recipient apte per triturar. Espereu uns minuts perquè no estigui tan freda i afegiu-hi el iogurt, la llet i la llet en pols.
5. Tritureu la fruita amb una batedora a cops ràpids i curts. Si es tritura de forma continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
6. Col·loqueu el gelat resultant en una copa i serviu-lo al moment.

Recomanacions

És important consumir el gelat quan s'acaba d'elaborar.
En cas que no es pugui, introduïu-lo en el congelador un temps màxim d'una hora.