

HELADO DE NARANJA

INGREDIENTES

- Una pizca de sal
- Un bote de nata de montar y un vasito de leche.
- Tres cucharadas de azúcar ecológico
- Cinco naranjas



La naranja tiene múltiples propiedades:

- Nos aporta vitamina A, B1 y C
- Es una gran fuente de aminoácidos
- Tiene gran poder antioxidante
- Ayuda a proteger las células
- Baja el colesterol y cuida el corazón
- Mejora la salud de los huesos
- Protege el sistema inmunológico

ELABORACIÓN:

1.- Extraemos el zumo de cinco naranjas



2.- Rallamos la piel de una naranja



3.- Mezclamos el zumo de naranja con ralladura de la piel y el azúcar en un bol.

4.- Añadimos poco a poco la nata y la sal.



5.- Congelamos la mezcla hasta que esté firme



5.- Mezclamos de nuevo hasta que coja una textura suave.



ELIA GRANJA RAMÍREZ 4º A