



GELATS SALUDABLES: **GELAT D'STRACCIATELLA I CIRERES**

INGREDIENTS: (4 persones):

- 2 iogurts de coco
- 10 cireres
- Xocolata negra 85% cacau
- Oli de coco

ELABORACIÓ

1. Rentar les cireres i treure'n el pinyol.
2. Tallar-les a dauets ben petits.
3. Evocar els iogurts en un vol i barrejar-hi les cireres.
4. Posar la barreja al congelador durant 15 minuts (sense que arribi a congelar-se)
5. Mentrestant, desfer les 4-5 preses de xocolata negra amb una cullerada de cafè d'oli de coco (per tal que li porti dolçor i lluentor) al microones, durant 1-2 minuts. Barrejar.
6. Treure el vol de iogurt gelat del congelador i hi afegir uns quants rajolins de xocolata desfeta per sobre. Al cap de mig minut quedarà presa i sinó , posar-los uns minuts més al congelador.

Bon profit!

GELATS SALUDABLES:
GELAT D'ALBERCOC I TARONJA

INGREDIENTS (PER 4 PERSONES):

- 1.2 taronges
- 2.6 albercocs
- 3.Xocolata negra 85% cacau
- 4.Oli de coco
- 5.Nous picades

ELABORACIÓ:

- 1.Rentar i tallar a trossos petits l'albercoc.
- 2.Esprésmer el suc de les dues taronges.
- 3.Triturar els dos ingredients.
- 4.Evocar la mescla en uns motllos aptes per posar al congelador i afegir-hi els palets.
- 5.Quan estiguin congelats, posar 4-5 preses de xocolata 85% de cacau en un vol juntament amb una cullerada de cafè d'oli de coco.
- 6.Escalfar al microones durant 1-2 minuts, fins que quedi fosa i líquida (anar remonent).
- 7.Quan estigui desfeta, agafar els gelats del congelador i sucar-los al vol de la xocolata que acabem de desfer.
- 8.Just abans que la xocolata quedi presa, agafar un pessic de nous picades i repartir-les per sobre la xocolata (podem escollir el fruit sec que ens agradi més i fer-lo servir com a topping)

Bon profit!



GELATS SALUDABLES: **GELAT FRUITS VERMELLS**

INGREDIENTS (PER 4 PERSONES):

1. Dos iogurts naturals
2. 200g de fruits vermells congelats
3. Dos dàtils
4. -Quatre maduixes fresques o nabius

ELABORACIÓ:

1. Barrejar en un mateix vol els fruits vermells congelats amb els iogurts.
2. Treure l'os dels dàtils i tallar-los a dauets petits.
3. Triturar tots els ingredients i posar-los en un vol.
4. Per acabar, decora amb làmines de maduixa i nabius.
5. Cruspeix-te'l abans no es descongeli

Bon profit!