



RECEPTA SALUDABLE: GELAT DE FRUITES SUPER SALUDABLE I REFRESCANT

INGREDIENTS:

- 1 mango congelat
- ¼ de pinya
- 200 g de maduixes congelades
- Mig plàtan congelat
- 100 ml suc de taronja
- 250 ml beguda d'ametlla
- Xocolata negra 80% de cacau
- Oli de coco

ELABORACIÓ:

- Triturar el mango i la pinya prèviament congelats a trossets amb la meitat de suc de taronja i de la llet d'ametlla.
- Col·locar la massa fins a la meitat del motlle.
- Congelar 1 hora.
- Triturar les maduixes amb la resta de suc i beguda vegetal.
- Omplir la resta de motlle i remenar una mica per tal que quedin els colors barrejats.
- Tornar a congelar durant un mínim de 4 hores.
- En un bol posar la xocolata amb dues o tres cullerades d'oli de coco.
- Posar-ho mig minut al microones i remenar fins que es vagi desfent. Si cal, afegir-ho uns segons més.
- Treure del motlle els gelats i quan la xocolata s'hagi desfent, sucocar el gelat al bol de xocolata i quedarà presa el cap de pocs segons.

Bon profit!