



# Receta para Sorbete de Bayas y Especias

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 5 min/ 10 min

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROX.

Total de Calorías 220

Grasa 2.3 g

Proteína 3.4 g

Carbohidratos 41.8 g

Fibra 15 g

## INGREDIENTES

1 1/2 taza de bayas congeladas\*

1/2 pulgada de raíz de jengibre

1/2 cdta de vainilla

1/8 cdta de nuez moscada

1/8 cdta de canela

1 cda de hojas de menta (opcional)

## PREPARACIÓN

Coloque todo en una licuadora de alta velocidad, como la Vita mix. Use el acelerador (tamper) para presionar los ingredientes en las cuchillas.

No mezcle demasiado tiempo o el contenido se licuará.

Total a utilizar: 1 1/2 taza de bayas congeladas. Elija cualquiera de sus tres favoritas entre fresas, frambuesas, arándanos azules, moras, cerezas.