



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.