



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Sorbete cremoso de melón



*Precio**

0,51€/ración
2,03€/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

8 minutos
(más el tiempo
de congelación).

Ingredientes:



- **500 g de melón** (peso sin piel y pepitas).
Para la receta hemos utilizado el melón tipo piel de sapo, pero puedes utilizar la variedad que más te guste.
- **250 gramos de yogur** al estilo griego natural o azucarado Fidias.
- El zumo de **medio limón**.

Elaboración

- Retira la piel y las pipas del melón y córtalo en trozos regulares.
- Congela durante dos o tres horas estos trozos de melón. Es importante que estén separados para que no se peguen y queden formando un bloque.
- Congelamos también los dos yogures directamente con su envase durante tres o cuatro horas.
- Pasado este tiempo, sacamos nuestros ingredientes del congelador y ponemos todo (melón, yogur y zumo de limón) en un recipiente grande y lo batimos con una batidora con suficiente potencia para triturar congelados. Dependiendo de cuánto tritures te saldrá una textura más o menos gruesa.
- De forma opcional puedes añadir un poco de azúcar, miel o leche condensada para añadir algo de dulzor.



Trucos y alternativas



Si eres diabético o quieres controlar tu peso, esta receta es perfecta para ti, usa entonces yogur natural sin azúcar y no añadas ningún edulcorante.

Puedes decorar con unas hojitas de hierbabuena para hacer tu plato más llamativo y darle aroma.

Aprovechamiento

Si has comprado un melón entero, utilízalo para hacer otros platos o incluye trozos de melón en tu ensalada.





Comer
mejor
cada

Día