

Sorbete de Melocotón y Stevia

Los melocotones, entre las frutas, se consideran con un aporte calórico medio. Perfectamente indicados para personas que quieren reducir peso. Al igual que otras frutas y verduras anaranjadas poseen **betacarotenos** (provitamina A), de acción antioxidante, que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer. Y un aporte nada despreciable de **potasio** (140mg por cada 100g), especialmente interesante para personas que toman diuréticos o tienen hipertensión.

INGREDIENTES:

- 1 Melocotón maduro grande o 2 pequeños
- 2-3 Hojas de Stevia o gotas de Stevia líquida
- 2-3 Hojas de menta (opcional)
- 1 cucharadita zumo limón

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar el melocotón, retirar el hueso y cortar a trocitos.
2. Meter en un bolsa o táper y verter por encima la cucharadita de zumo de limón. Congelar sin que se amontonen los trozos. Mínimo un par de horas
3. Triturar con el accesorio de picar hielo de la batidora, junto con la Stevia y menta.
4. Primero queda como arena mojada, hay que seguir triturado hasta que adquiera la textura de sorbete (tarda 3-4 minutos)