



HELADO DE CÚRCUMA

INGREDIENTES (4 UNIDADES)

- 1 taza de bebida vegetal (250 ml)
- 1 naranja grande
- ralladura de naranja
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de postre de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de postre de crema de cacahuete
- 4 moldes de helado

PREPARACIÓN

- 01.** Lavar, pelar y cortar la zanahoria. Rallar la naranja y pelarla.
- 02.** Añadir todos los ingredientes en un vaso de batidora. Batir hasta que quede una consistencia líquida homogénea. Introducir la mezcla resultante en los moldes de helados.
- 03.** Meter los helados en el congelador mínimo 3-4 horas.

APORTE NUTRICIONAL (APROXIMADO)

75 kcal, 9,5 g de hidratos de carbono, 2 g de proteína y 3 g de grasa.