



RECETA DE HELADOS Y YOGURES



FRAMBUESA



Ingredientes:

½ banano.

½ taza de frambuesa congelada.

1 cucharadita de mantequilla de almendra o maní (opcional).

½ durazno congelado (opcional).

¼ taza de leche vegetal

Endulzar al gusto con Dátiles, azúcar de coco o chancaca (opcional)

Toppings: Frambuesas, Granola o avellanas.

BANANA Y ALGORROBO

Ingredientes:

2 bananos congelados.

5 caju y 5 avellanas.

4 cucharadas de algarrobo.

¼ taza de leche vegetal.

1 cucharadita de mantequilla de almendra o maní (opcional).

Endulzar al gusto con Dátiles o chancaca (solo si el algarrobo viene sin dulce).

Toppings: Fresas picadas, frambuesas o cerezas Avellanas, coco rallado, ajonjolí.



Açaí



Ingredientes:

1 banano congelado.

100 gr de açaí congelado.

¼ taza de leche vegetal.

1 cucharadita de mantequilla de almendra o maní (opcional).

Endulzar al gusto con Dátiles o chancaca.

Toppings: Avellanas, coco rallado. o granola.

Fresa

Ingredientes:

1 taza de fresa congelada.

1 banano.

¼ taza de leche vegetal.

1 cucharadita de mantequilla de almendra o maní (opcional)

Toppings: Avellanas, coco
rallado, arándanos o nuez
cerebrito.



Coco

Ingredientes:

½ taza de leche o jugo de coco sin dulce y congelada.

½ banano (opcional).

1 cucharada de aceite de coco

2 cucharadas de coco rallado deshidratado

1 cucharada de azúcar de coco o chancaca.

1 cucharadita de mantequilla de almendra o maní (opcional).

Toppings: maní tostado, avellanas o nuez cerebrita.

