

# Sorbete de Nectarinas al aroma de Pacharán



## Ingredientes para 8 personas

- 500 g de Nectarinas cortadas en trozos y congeladas.
- 150 Azúcar
- Un limón pelado sin nada de parte blanca ni pepitas.
- Un chorreón de pacharán casero ( sino siempre podemos recurrir al comprado)

## Preparación

1. Ponga el azúcar y pulverice **10 seg vel 10**.
2. Añada el limón y pulverice **10 seg vel 10**.
3. Ponga los trozos de nectarinas y por encima el chorreón al gusto de Pacharán. Triture **1 min/vel 10** hasta que quede una masa cremosa. Servir rápidamente o guardar en un recipiente hermético en el congelador hasta servirlo.

## Propiedades de la Nectarina

Se trata de una fruta con un alto contenido en **agua**, por lo que resulta muy **refrescante** para combatir las altas temperaturas de los meses de primavera y verano, y a la vez ayuda a los riñones a filtrar y eliminar líquidos.

Es una de las frutas con **menor contenido calórico**, por lo que es idónea para las personas que siguen una dieta de adelgazamiento o quieren mantener su peso.

En la composición de las nectarinas, también destaca la **vitamina A** que resulta esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. También aportan otras vitaminas como la **vitamina C** y la **B3**.

Así como también contiene diversos minerales como son el **potasio**, el encargado de regular el metabolismo corporal; el **magnesio** y el **fósforo**.

Las nectarinas, por su cantidad de fibra, contribuye a regular el **tránsito intestinal**, y además también contiene **pectina**, por lo que tiene propiedades laxantes.

**Tiempo:** 3 min    **Raciones:** 5



thermomix