

Crema helada de limón



Ingredientes

- 200 gr de azúcar
- La piel de un limón (sin nada de parte blanca)
- 400 gr dfe leche evaporada (congelada en cubitos)
- 120 gr de zumo de limón

Preparación

1. Ponga en el vaso el azúcar y pulverice **30 seg/vel 10**.
2. Incorpore la piel de limón y pulverice **30 seg/vel 10**.
3. Ponga la leche evaporada congelada y triture **20 seg/vel 5**.
4. Coloque la mariposa en las cuchillas y monte la leche **3min/vel 4**
5. Añada el azúcar reservado y el zumo de limón y mezcle **10 seg/vel 3**.

Sirva inmediatamente en copas individuales.

Comentario nutricional: Esta crema proporciona proteínas de alto valor biológico, además de vitaminas (A,D, riboflavina, ácido fólico y B12) y minerales (calcio y fósforo). El calcio de los productos lácteos, se absorbe en una mayor proporción, que el que proviene de los alimentos de origen vegetal, y su consumo es importantísimo para prevenir la osteoporosis. Sin embargo, aunque se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de lacteos al día, éstas se refieren a leche, yogur y quesos bajos en grasas, por lo que postres como este deben ser consumidos de forma ocasional. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Tiempo: 5 minutos

VORWERK

thermomix