Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGANO

Gelatina de frutas

6 raciones 46 kcal

Ingredientes

- **1 sobre** de gelatina de frutos rojos 0% azúcar
- **1 litro** de agua
- Fresas en trocitos
- Arándanos enteros
- Paraguayos en trocitos

POR RACIÓN

Proteínas	3,5 g
Grasas	0,2 g
Hidratos	7,8 g
Fibra	1,3 g

Elaboración

1. Reparte la fruta en los moldes o vasitos que vayas a utilizar.
2. Calienta 500 ml de agua en un cazo. Cuando comience a hervir, retira del fuego y añade el sobre de gelatina.
3. Remueve bien hasta que la gelatina se haya disuelto por completo.
4. Incorpora los otros 500 ml de agua a temperatura ambiente y mezcla de nuevo.
5. Vierte la preparación sobre los moldes con la fruta.
6. Deja enfriar a temperatura ambiente y después lleva a la nevera durante unas horas, hasta que la gelatina esté completamente cuajada.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya