Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de piña saludable

30min · 2 raciones · 150 kcal

Ingredientes

- **1/2** Piña congelado en trozos
- **1** queso fresco batido (o queso fresco cremoso)
- **1 cucharada** de miel

OPCIONAL

Un poco de Tajín para darle un toque picante y cítrico

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**0,3 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**0,1 g**

Elaboración

1. Coloca la piña congelado, el queso fresco y la miel en el vaso de la batidora
2. Tritura hasta obtener una textura suave y cremosa
3. Para una consistencia más firme, deja reposar la mezcla en la nevera durante unos 30 minutos
4. Sirve y añade una pizca de Tajín por encima si te apetece un contraste de sabores

Hecho con CookNest

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