MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Helado Lotus

+4h · 8 raciones · 299 kcal

Ingredientes

- **500 ml** nata montar
- **4 cdas.** leche condensada
- Galletas lotus

POR RACIÓN

Proteínas	2,8 g
Grasas	25 g
Hidratos	16 g
Fibra	0,2 g

Elaboración

1. En un bol echamos unos 50 ml de nata y calentamos unos segundos en el microondas
2. Añadimos unas 8 galletas y machacamos hasta tener textura de crema
3. En otro bol semimontamos la nata restante y añadimos las 4 cdas. de leche condensada e integramos
4. Incorporamos también nuestra “crema lotus” y acabamos de mezclar
5. En un molde con papel de horno colocamos galletas (con espacio entre ellas para después recortar), añadimos la mezcla y galletas encima (coincidiendo con las de abajo)
6. Metemos al congelador un mínimo de 6-8 horas
7. Sacamos, cortamos y disfrutamos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy