la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Gominolas caseras saludables de frutas

2h · 12 raciones · 23 kcal

Ingredientes

- **300 gr** de fruta o zumo (la que más os guste)
- **6** placas de gelatina
- **1 cucharada** de sirope de agave o miel (opcional)
- Chorrito de limón

POR RACIÓN

Proteínas	**1,1 g**
Grasas	**0,1 g**
Hidratos	**5,2 g**
Fibra	**0,7 g**

Elaboración

1. Triturad las fresas y pasad el puré por un colador para evitar las semillas
2. Hidratad la gelatina en agua
3. Poned a calentar el puré de fresas y el chorrito de limón hasta que empiece a hervir y añadid la gelatina hidratada
4. Removed bien hasta disolver la gelatina completamente y rellenad los moldes
5. En el caso de las gominolas de naranja y limón, utilizad 150 gr de zumo de naranja, 150 gr de zumo de limón y una cucharada de miel
6. Poned a calentar el zumo y la miel y añadid la gelatina hidratada previamente en agua, igual que en el caso de las gominolas de fresa
7. Mezclad bien hasta disolver completamente la gelatina y rellenad los moldes
8. Dejadlas un mínimo de 2 horas en la nevera
9. Podéis utilizar moldes de bombones si no tenéis de gominolas o incluso un molde rectangular o cuadrado y cortar en dados una vez cuajado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos