la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Gominolas antigripales

1h · 4 raciones · 62 kcal

Ingredientes

- **7** placas de gelatina
- **225 ml** de zumo de naranja
- **50 ml** zumo de pomelo
- **25 ml** zumo de limón
- Un poco de jengibre rallado
- **1 cucharada** de miel

POR RACIÓN

Proteínas	**3,6 g**
Grasas	**0,2 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

1. Hidratamos las placas en agua
2. En un cazo ponemos los zumos y el jengibre rallado y lo calentamos sin llegar a hervir
3. Añadimos las placas hidratadas y escurridas y lo integramos bien
4. Añadimos la miel
5. Con ayuda de una jeringuilla rellenamos nuestros moldes de chuches
6. Mínimo 1 hora en la nevera y listas para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos