The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Gelat de pinya i coco

4 racions 230 kcal

Ingredients

- **500g** de pinya fresca
- **30g** de coco ratllat
- **1** llauna de llet de coco (400ml)
- **6** dàtils

PER RACIÓ

Proteïnes	2,5 g
Greixos	11 g
Hidrats	29 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Deixar els dàtils en remull durant 10’
2. Pelar i tallar la pinya i triturar-la amb la resta d'ingredients
3. Abocar-ho en un recipient i deixar-ho al congelador tota la nit
4. Treure-ho del congelador uns minuts abans de servir

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork