

Helados

Ingredientes:

- Plátanos congelados.
- Cacao puro en polvo.
- Azúcar/miel/agave/panela...
- Chips de chocolate.
- Frambuesas, mango, fresas...
- Esencia de vainilla.
- Frutos secos.

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Corta en rodajas dos plátanos por helado y mételo al congelador un mínimo de 6 horas. Cuanto mas maduro este el plátano, mas dulce será el helado.
2. Introduce el plátano en un recipiente junto con los demás ingredientes y tritúralo hasta conseguir la textura deseada.

HELADO DE CHOCOLATE VAINILLA Y FRUTOS SECOS FRUTAS VARIADAS

Utiliza cacao en polvo y el endulzante que quieras. Añade al final las chips de chocolate

Añade la esencia de vainilla y los frutos secos picados junto con el plátano.

Junto con el plátano añade las frutas, también previamente congeladas.

¡BUEN PROVECHO!

¿A la hora de comprar sueles fijarte en que los Productos sean Locales y de Temporada (PLT)?

Ingredientes:

- Plátanos congelados.
- Cacao puro en polvo.
- Azúcar/miel/agabe/panela...
- Chips de chocolate.
- Frambuesas, mango, fresas...
- Esencia de vainilla.
- Frutos secos.



Ten en cuenta que un PLT siempre consumirá menos Agua Virtual, por lo tanto siempre será la opción mas respetuosa con el medio ambiente.

Comprueba que productos de la receta son de temporada y cuales no, y compara su agua virtual.
Si no encuentras el de algún producto escoge otro similar.



¡UN CONSUMO RESPONSABLE, ES UN CONSUMO DE CALIDAD!