

Helado de fresa

Ingredientes

unos 500g fresas: troceadas*
2 cucharadas de miel
1 cucharada de zumo de limón
100g de azúcar

250ml de nata de montar
125ml de yogur griego o nata agria o queso cremoso
1 cucharilla de vainilla

*u otra fruta – frambuesa, melocotón, albericoque, mango ...

Utensilios

una báscula
un bol pequeña
un tamiz
un cuchillo afilado
una cuchara de madera

una batidora de vaso
un exprimidor
una jarra medidora
un bol
una cucharilla
una cuchara
una heladera
o bien...
un recipiente de cristal con tapa que se puede meter en el congelador

Paso 1: preparar la fruta

- 1 Poner las fresas troceadas en un bol.
- 2 Añadir el azúcar, la miel y el zumo de limón.
- 3 Dejar macerar unos 10 - 15 minutos para que el zumo salga de las fresas.
- 4 Triturar la fresa con la batidora para conseguir un puré.
- 5 Usar la cuchara de madera para pasar el puré por el tamiz a un bol grande y eliminar las pepitas.

Paso 2: hacer el helado

- 1 Añadir la nata, el yogur (o la nata agria o el queso cremoso) al puré de fresa.
- 2 Mezclarlo bien con la batidora hasta que quede cremosa.
- 3a Poner la mezcla en la heladora siguiendo las instrucciones del fabricante.
o
3b Poner la mezcla en el recipiente de cristal, taparlo y meterlo en el congelador.
Después de una hora remover la mezcla incorporando los lados congelados al centro para conseguir una mezcla homogénea y, a la vez, incorporar algo de aire. Repetir este paso cada hora hasta que la mezcla esté congelada.