

## Receta de Helado de Frutas Casero

02 Jul 2016



Buenos días a tod@s, para este fin de semana que se presenta caluroso os dejo una rica receta de **Helado de Frutas Casero**, los helados son un postre que apetece comer todo el año, pero más en la temporada estival que necesitamos refrescarnos más a menudo, espero que os guste y lo preparéis en casa, ya que es una deliciosa forma de que los niños y mayores tomen fruta.

### Ingredientes

- Fruta fresca de vuestro gusto (dos tazas)
- Zumo de limón (uno)
- Miel (dos cucharadas)
- Claras de huevo (dos)

### Modo de Preparación

1. Pelar y trocear la fruta y ponerla en un bol
2. Añadir el zumo del limón y la miel y mezclarlo con la batidora
3. Volcar la mezcla en un molde y meter al congelador entre dos y tres horas
4. En un bol, batir las claras a punto de nieve y añadir la mezcla de frutas, mezclarlo con unas varillas con movimientos envolventes hasta que quede bien integrado y espumoso, comprobar si está bien de dulce o necesita más miel
5. Poner la mezcla en tazas o boles individuales y congelar hasta que el helado esté bien firme
6. Adornar con algo de fruta fresca, servir y....buen provecho!!!