

Gelato cremoso tropical

TEMPO DI
PREPARAZIONE
10'

TEMPO DI
RIPOSO
5 ORE

Solo dolcezza della frutta per un gelato dai gusti tropicali super rinfrescante dalla cremosità sorprendente grazie alla consistenza del mango. Zero zuccheri per una merenda sana o per una coccola estiva dopo pasto

INGREDIENTI

4 GELATI

1 mango maturo congelato a pezzi
1/2 ananas maturo congelato a pezzi
1 cucchiaino di semi di chia

IDEA SMART

Se non lo consumi tutto o se preferisci prepararlo in anticipo e avere degli stecchi gelato sempre pronti puoi preparare il mix di frutta e semi a temperatura ambiente e congelare nelle formine in silicone o stampi per ghiaccioli

CURIOSITÀ E SALUTE

Il mango è ricco di vitamine, prima tra tutte la vitamina C, il beta carotene, luteina e zeaxantina. Oltre alle vitamine questo frutto è anche ricco di polifenoli come la quercetina, l'acido gallico, l'acido caffeico, le catechine, il kaempferolo e i tannini che contribuiscono a difendere l'organismo dai radicali liberi.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Pulisci mango e ananas e congelali per almeno 5 ore dopo averli tagliati a pezzi.

PASSO 2

Quando vuoi gustare il tuo gelato prendi dal freezer la frutta in pezzi e lasciala a temperatura ambiente un paio di minuti. Inserisci nel mixer con i semi di chia e frulla tutto a velocità medio alta mescolando spesso con una spatola fino a cremosità desiderata. Gusta il tuo gelato senza pensieri

Buon appetito!

CRISTINA CONTI

www.cristinaconti.com