

Granizado de Leche Merengada

Esta es una opción para los que le aburren los yogures desnatados, pero deben aportar calcio a su dieta y pocas grasas o azúcares. Puede sustituir perfectamente a los yogures de la merienda o cena. Además te quita un poco la ansiedad que provocar ver a los demás tomar helados.

INGREDIENTES:

- 1l Leche desnatada
- 1 Rama de canela
- 1 Corteza de limón (sin la parte blanca)
- 2-4 Cucharadas soperas de sacarina liquida

4/8
Raciones

NOTA:

*Puedes decorarlo con:
Canela Molida.*



ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir la leche, con la canela y la corteza de limón. Cuando levante el hervor, tapar, retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Una vez frío, retirar la canela en rama y la corteza de limón.
3. Agregar sacarina al gusto.
4. Verter en una bandeja no muy profunda y meter en el congelador durante 1 hora aproximadamente. Transcurrido este tiempo sacar del congelador, triturar y volver a meter durante otra hora, repetir este proceso al menos 3 veces. Cuanto más a menudo y más veces se repita este paso más fino quedará el granizado final.
5. Servir espolvoreado con canela molida.