

# Granizado de Sandía

La sandía es una estupenda fruta de verano, nos mantiene hidratados, muy baja en azúcares, refrescante y diurética. Destaca por su contenido en **Potasio y Magnesio**, además contiene **citrulina** a la cual se le atribuyen efectos beneficiosos para la salud de nuestras arterias. Si tomamos la sandía madura, se convierte en buena fuente de antioxidantes y fitonutrientes como: **licopeno, beta-caroteno y B6**, que ayudan a combatir el cansancio físico y mental.



## INGREDIENTES:

- 400g Sandía sin piel ni pepitas
- Gotas zumo de limón
- 2-4 Hojas de menta

2

Raciones

## NOTA:

Si no tienes tiempo o paciencia para ir removiendo el granizado, congela la sandía a cubitos en una sola capa y rociada con unas gotas de limón. Tritúrala con unas hojas de menta cuando vayas a consumirla.

## ELABORACIÓN:

1. Cortar la sandía a cubitos, triturlarla con unas gotas de zumo de limón (que resalta el dulzor natural de la fruta), menta.
2. Colocar en una bandeja plana en el congelador y remover cada 30 minutos hasta que adquiera textura de granizado.