

Sorbete de Piña y Coco

Este sorbete es el colofón estrella en una comida especial o incluso para tomar como merienda.

*La **piña** posee una multitud de efectos beneficiosos: **ayuda a evitar el estreñimiento**, **rica en antioxidantes**, **disminuye la absorción del colesterol**, **es diurética**, **facilita la digestión de las carnes**, **aliada contra la hipertensión**, **tiene propiedades coagulantes**, **puede ayudar en la pérdida de peso**, **ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre**,....y se complementa muy bien con el agua de coco, rica en minerales y baja en calorías (no confundir con la leche de coco, mucho más calórica y con diferentes propiedades).*

INGREDIENTES:

- 150g Piña (natural o en su jugo)
- 50ml Agua de coco
- Gotas esencia de coco (opcional)
- 1 cucharadita sirope de agave o gotas edulcorante (opcional)

1

Ración



NOTA:

Lo ideal es hacerlo al momento, pero, si tienes que hacer mucha cantidad, hazlo con antelación y saca del congelador 30 minutos antes de servir las bolas.

ELABORACIÓN:

1. Cortar la piña en trozos de un centímetro aproximadamente. Meter en una bolsa y poner en el congelador sobre una bandeja para que no estén amontonados. Mínimo dejar 1 hora.
2. En el recipiente de picar hielo/carne de la batidora, meter la piña congelada y dar al "pulse" hasta que adquiera textura de arena mojada (un minuto aproximadamente).
3. Agregar el agua de coco, esencia y sirope de agave o edulcorante (si la piña no era muy dulce) triturar unos segundos más, hasta que adquiera la textura de sorbete.
4. Servir inmediatamente.