les receptes d'Alícia

# SORBET CASOLÀ DE FRUITES SENSE LLET

## INGREDIENTS *4 persones*

- 100 g de mango pelat
- 150 g de maduixes netes
- 50 g de gerds
- 50 g de plàtan
- 60 g de sucre
- 80 g de llet de coco
- 100 g de beguda de soja

## ELABORACIÓ

1. Talleu la fruita a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor) i la poseu ben estesa al damunt d'una safata, tapeu-la amb un plàstic i poseu-la al congelador.

2. Al cap d'unes hores, traieu la fruita del congelador, traieu-li el plàstic i separeu els trossos amb les mans.

3. Poseu la fruita en un got americà, afegiu-hi la resta d'ingredients i tritureu-ho tot. Feu-ho amb cops ràpids perquè si ho deixeu triturant un temps prolongat es pot escalfar. Ajudeu-lo recollint-lo amb una cullera perquè es barregi millor i formi una crema gelada.

4. Serviu-lo al moment o, si ho preferiu, poseu el gelat en un recipient al congelador durant 15-20 minuts per tal de que agafi solidesa.

**NOTES:**

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE