



## HELADO DE CIRUELAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de coulis de ciruela claudia
- 15 g de miel
- 100 ml de nata
- 50 ml de leche de vaca entera

### LA PREPARACIÓN

- Retira el coulis de ciruelas fuera de la nevera unos minutos antes de utilizarlo, así estará a temperatura ambiente para que sea más simple mezclarlo con el resto de ingredientes. Vierte el coulis, la miel, la nata y la leche entera en una jarra grande.
- Mezcla perfectamente con unas varillas hasta tener una crema homogénea. Enfría la mezcla durante unas horas antes de pasar el mix a la máquina. Si lo elaboras a mano, guarda el mix en un recipiente apto para congelador y bate la mezcla cada cierto tiempo para que no se creen cristales de hielo.
- Recuerda que no deja de ser un helado casero y los congeladores familiares no tienen la temperatura correcta para almacenar helados, así que es casi imposible que no se cree una fina capa de hielo en la parte superior del helado. Para



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono<br>12.6 g | Grasas<br>8.5 g    |
| Kcal<br>136                   | Proteínas<br>1.5 g |

evitar esto en la medida de lo posible, cubre con papel de horno el helado antes de cerrar el recipiente con una tapa.