

# Helado cremoso artesano de fresas

---

## INGREDIENTES (1 pax.)

- Fresas (150g = 2 raciones de hidratos de carbono)
- 1 yogur natural (125 g = 0,5 raciones de hidratos de carbono)

## ELABORACIÓN

- Congelad la fruta
- Triturad la fruta conjuntamente con el yogur
- Añadid trozos de fruta entera
- Dipositad en moles individuales y congeladlo
- En caso de ser amantes del chocolate podéis fundir cacao puro y bañad la mezcla antes de congelarla

