



Sorbete de aguacate

El aguacate es una fruta que contienen 1,88 gramos de proteínas, no contienen carbohidratos, contienen 23,50 gramos de grasa por cada 100 gramos y no contienen azúcar, aportando 233 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas B9, K, A y B7. Además de estas propiedades, el aguacate contiene potasio.

Para obtener el potasio de un sólo aguacate, tendrías que comer dos o tres plátanos. Los aguacates también contienen fibra, proteínas y unos beneficiosos fitoquímicos como el beta-fitoesterol, el glutatión y la luteína, que ayudan a proteger nuestro organismo contra diversas enfermedades.

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1 vaso de leche semidesnatada o vegetal
- 2 cucharas de azúcar de panela o integral
- Hielo picado

_Proceso:

1. Añadir los ingredientes a la batidora
2. Dejar reposar
3. Emplatar al gusto o también está la opción de poner en bolsita de plástico para llevar
4. Dejar reposar en congelar