

Sorbete de sandía saludable



En verano apetecen las bebidas refrescantes, pero hay que evitar las bebidas azucaradas y otros productos con azúcares añadidos. Si los niños aprenden a tomar alimentos poco dulces desde el primer año de vida conseguirán buenos hábitos que le durarán de por vida.

Los sorbetes y helados contienen [mucho azúcar](#). El mismo efecto del sorbete se puede conseguir con un simple granizado triturando la fruta congelada previamente.

Este postre solo contiene fruta, con todas sus [vitaminas](#) y sustituye de manera más saludable a los helados y sorbetes.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 raciones)

- 500 g de sandía troceada.
- 2 cucharadas de zumo de limón (opcional).
- Edulcorante tipo estevia (opcional)

¿Cómo lo preparo?

Trocea la sandía y elimina las pepitas. Guarda los trocitos en el congelador durante toda la noche. Para obtener una textura consistente deben estar completamente congelados.

Pon los trocitos de sandía congelados en un procesador de alimentos durante medio minuto, y después añade un poco de zumo de lima o de limón (no es necesario). Sigue triturando hasta obtener la textura de sorbete deseada.

Si quieres un sorbete más dulce, se le pueden añadir 2-3 gotitas de estevia.

Servir inmediatamente.

*** Niños a partir de 6-8 meses sin edulcorante y en porciones pequeñas menos heladas.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
