

Helado de coco

Categoría
Postre

Rendimiento
7 porciones

Tamaño de la porción
½ taza

Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes:

- ½ taza de Natuvia Granulado
- 1 taza de leche descremada fría
- 100 gramos de coco rallado deshidratado
- 1 taza de crema para cocina liviana
- 20 gotas de esencia de coco

Preparación:

- En un recipiente frío, batir la crema hasta que se duplique el tamaño.
- Agregar de manera lenta 1 taza de leche fría y batir a una velocidad baja hasta que se unifique.
- Agregar el Natuvia Granulado, la esencia y el coco con una cuchara en forma envolvente.
- Congelar por 5 horas.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
190 kcal	12 g	2 g	20 g

Beneficios

Con esta receta se puede disfrutar de un postre dulce, **con menos calorías**. La modificación de recetas permite disminuir la cantidad de algún nutriente para adaptarlo al plan de alimentación de cada persona sin eliminar este ingrediente del todo, es decir, disfrutándolo con moderación.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Hellen Madrigal Sánchez

Nutricionista. Código CPN 639-10

Consulta nutricional. Bachiller en educación física.
Estudiante de medicina

 2553-0106

 nutrizona@gmail.com

 Nutrizona  [nutrizona](#)

 Nutrizona en Cartago