

Receta de sorbete de sandía

Ingredientes (4 personas)

1 kilo de sandía.
1 vaso de agua.
250 gramos de azúcar.
El zumo de medio limón.
1 cucharada de zumo de naranja.
½ cucharada de canela molida.

Cómo se elabora:

Quitamos la cáscara y las semillas de la sandía y trituramos la pulpa hasta que quede un puré. Mezclamos el azúcar con un vaso de agua y cocemos durante cinco minutos hasta formar un almíbar ligero.

Retiramos del fuego el almíbar, añadimos el zumo de limón, el zumo de naranja y dejamos que se enfríe la mezcla.

Mezclamos el almíbar con el puré de sandía, lo vertemos en un recipiente ancho para que se congele cuanto antes y dejamos que repose en el congelador.

Removemos la mezcla cada 30 minutos durante dos horas y luego dejamos que se congele pero que nos quede granizado o sorbete y no congelado uniforme. Servimos congelado y acompañado de unas hojas de menta o de hierbabuena.

Comentario dietético

La sandía es una de las frutas más sabrosas del verano. Además su agradable aroma y su sabor, así como su intenso color la convierten en un alimento propicio para la elaboración de refrescantes y sabrosos postres. En este caso, la receta propone un sorbete de sandía. Para su elaboración se emplean principalmente sandía y azúcar, por lo que el sorbete verá aumentado su contenido en azúcares y calorías. Aunque este tipo de postres ofrecen formas distintas y originales de consumir fruta, conviene tener en cuenta que casi todos ellos requieren para su elaboración la utilización de otros ingredientes que hacen que el postre vea aumentado su contenido en calorías, por lo que es importante consumir la fruta fresca para evitar este aumento de calorías y para poder aprovechar todas sus vitaminas y fibra.