

Batido de Fresas

1 recipiente grande de yogurt con poca
grasa
½ tz de leche desgrasada
3 tz de fresas congeladas

Licue todos los ingredientes hasta
suavizarlos. Para una bebida más líquida
use más leche. Si usa fresas frescas (no
congeladas) añada hielo. Las fresas
pueden ser sustituidas por cualquier otra
fruta.

Sorbete de Fresas

1 ½ tz de azúcar granulada
½ tz agua
Cáscara rallada de un limón
1 lb de fresas congeladas
¼ tz de jugo de limón
2 claras de huevo batidas hasta
endurecer

Hierva los tres ingredientes por 5
minutos. Añada bayas (“berries”) al
jarabe, entonces haga un puré en la
licuadora en pequeñas cantidades. Enfrie
en el congelador en un recipiente de
vidrio o de metal hasta que este
completamente frío pero no duro-
congelado. Añada el jugo de limón y las
claras de huevo. Congele por 4 o 6
horas, puede voltear la mezcla una o dos
veces. Descongele ligeramente antes de
servir