

Sorbete de Durazno

Tiempo de preparación: 20 min

Porciones: 3

Tamaño de la porción:
1 taza

Ingredientes

- 4 duraznos medianos o 3 ½ tazas de duraznos congelados
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón, recién exprimido
- 1/4 de taza de agua tibia, según sea necesario

Instrucciones

1. Elija duraznos maduros, pélelos y córtelos en rodajas, quitándoles la semilla (o hueso).
2. Extienda las rodajas de durazno fresco sobre una bandeja para hornear forrada con papel de horno ("parchment" en inglés).
3. Congele las rodajas de durazno hasta que estén completamente sólidas, por lo menos de 3 a 4 horas, o toda la noche.
4. Ponga las rodajas de durazno congeladas en el tazón de un procesador de alimentos o en una licuadora resistente, junto con un poco de miel y jugo de limón. (Utilice la miel a gusto; los duraznos maduros necesitarán menos, los duraznos agrios necesitarán más)
5. Licúe hasta que quede bien batido.
6. Es posible que tenga que agregar un poco de agua tibia para conseguir una textura más blanda. Revuelva la mezcla con una espátula para agilizar el proceso.
7. Disfrute inmediatamente si desea una textura más suave, o póngalo en un recipiente apto para el congelador y congélelo durante 3-4 horas o hasta que esté firme.

Esta receta fue adaptada de:
<https://www.asweetpeachef.com/peach-sorbet/>



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Sorbete de Durazno

Tiempo de preparación: 20 min

Porciones: 3

Tamaño de la porción:
1 taza

Ingredientes

- 4 duraznos medianos o 3 ½ tazas de duraznos congelados
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón, recién exprimido
- 1/4 de taza de agua tibia, según sea necesario

Instrucciones

1. Elija duraznos maduros, pélelos y córtelos en rodajas, quitándoles la semilla (o hueso).
2. Extienda las rodajas de durazno fresco sobre una bandeja para hornear forrada con papel de horno ("parchment" en inglés).
3. Congele las rodajas de durazno hasta que estén completamente sólidas, por lo menos de 3 a 4 horas, o toda la noche.
4. Ponga las rodajas de durazno congeladas en el tazón de un procesador de alimentos o en una licuadora resistente, junto con un poco de miel y jugo de limón. (Utilice la miel a gusto; los duraznos maduros necesitarán menos, los duraznos agrios necesitarán más)
5. Licúe hasta que quede bien batido.
6. Es posible que tenga que agregar un poco de agua tibia para conseguir una textura más blanda. Revuelva la mezcla con una espátula para agilizar el proceso.
7. Disfrute inmediatamente si desea una textura más suave, o póngalo en un recipiente apto para el congelador y congélelo durante 3-4 horas o hasta que esté firme.

Esta receta fue adaptada de:
<https://www.asweetpeachef.com/peach-sorbet/>



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

