



Gelato Veg, variegato alla fragola, fatto con l'estrattore

INGREDIENTI

- fragole mature 200 gr
- banana senza buccia 300 gr
- sciroppo d'acero (opzionale)

PROCEDIMENTO

- 1) Taglia la banana a rondelle spesse mezzo centimetro.
- 2) Metti le rondelle di banana in un sacchetto e ponile nel congelatore per 3/4 ore.
- 3) Trascorse 3/4 ore. Aziona l'**estrattore di succo** ed effettua l'estrazione delle fragole non congelate. Otterrai un succo denso; mettilo da parte.
- 4) Senza lavare l'estrattore, inserisci le rondelle semi-congelate di banana. Il gelato uscirà da dove escono le fibre.
- 5) Aggiungi al gelato ottenuto il succo denso di fragole e amalgama il tutto con una spatola.
- 6) A piacere puoi aggiungere un pò di sciroppo d'acero.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Farci il gelato direttamente a casa permette di evitare tutta una serie di ingredienti che vengono utilizzati invece nelle preparazioni industriali. Stiamo parlando di **conservanti, additivi, coloranti, grassi idrogenati e zuccheri raffinati**.

Tutti elementi di cui il nostro organismo non ne ha bisogno, anzi, studi scientifici stanno dimostrando che queste sostanze possono essere la causa di malattie **cronico-degenerative** anche molto gravi.

Grazie a strumenti pratici, come l'estrattore di succo, riusciamo ad ottenere un gelato naturale di sola frutta. **Senza lattosio e glutine**, adatto quindi anche agli intolleranti. Ottimo come dessert di fine pasto, il gelato è adatto anche per le merende dei bambini, che così si abitueranno ad un sapore migliore e nettamente più nutriente rispetto a quello industriale. Visto il **basso apporto calorico**, questo gelato è adatto anche a chi sta seguendo diete. Infine è giusto ricordare le infinite possibilità di **personalizzazione** di questo gelatoVeg.



Chef Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.