



# HELADOS DE FRUTAS

## Instrucciones:

- 1-Preparar las frutas:
- Lava bien las frutas, pélaslas y córtalas en trozos pequeños para que se puedan licuar fácilmente.
- Licuar las frutas:
- Coloca las frutas en una licuadora. Si deseas un helado con un toque ácido y más fresco, añade una cucharada de jugo de limón.
- Añade agua al gusto. Si prefieres una mezcla más líquida y ligera, pon un poco más de agua. Si prefieres una consistencia más espesa, pon menos agua.
- Si quieres que los helados estén más dulces, puedes añadir un poco de miel, azúcar o el endulzante que prefieras. Ajusta la cantidad según tu gusto.
- Licúa todo hasta obtener una mezcla suave. Si prefieres trozos de fruta en el helado, no licúes demasiado.
- Vierte la mezcla de fruta y agua en los moldes plásticos, dejando un pequeño espacio en la parte superior para que el helado no se derrame al congelarse.
- Congelar:
- Coloca los moldes en el congelador y deja que los helados se congelen durante al menos 4 horas o hasta que estén completamente sólidos.
- Desmoldar y disfrutar!



## Ingredientes:

- Frutas frescas (puedes elegir las que más te gusten):
- Fresas (1 taza)
- Mango (1 taza)
- Kiwi (1 o 2 unidades)
- Uvas (1 taza, cortadas por la mitad si son grandes)
- Agua (aproximadamente 2 tazas, ajusta según la cantidad de fruta)
- Endulzante (opcional, puede ser miel, azúcar o edulcorante al gusto)
- Jugo de limón (opcional, 1 cucharada para dar un toque ácido)