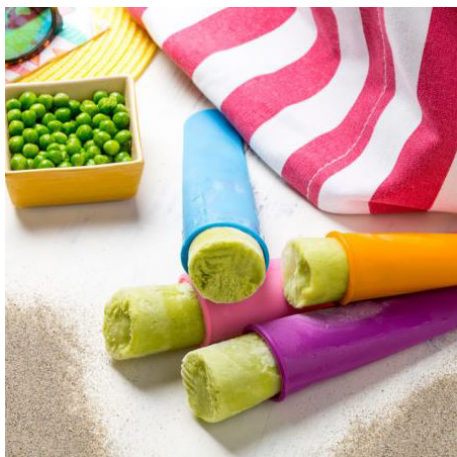




Flash vegetal de guisantes



10 min y 5 h



4 raciones



fácil

Ingredientes



Guisante congelado
400 gr



Lima
1 ud



Leche de coco
100 ml



Azúcar
1 cucharada



Cúrcuma
1 pizquita

VEGANO 100%

Elaboración

Poner una olla con agua a hervir, echar los **guisantes** congelados y cocerlos durante 5 minutos.

Cuando estén listos, escurrir y poner en un vaso batidor. Añadir la leche de coco, el zumo de una lima, una cucharada de azúcar y una pizca de cúrcuma.

Triturar todo bien y cuando esté líquido colar la mezcla para separar los tropezones que puedan quedar de los guisantes.

Poner en un vaso alto 4 fundas de polo flash vacías abiertas.

Con ayuda de un embudo ir vertiendo la mezcla en cada funda hasta 1 cm antes de acabar (normalmente suele venir una marca). Cerrar bien las fundas y meter al congelador durante 5 horas aproximadamente.

