



# *las buenas recetas de Marithé*

## **Helado de fresas y leche de coco**

SIN HUEVO, SIN HARINA DE TRIGO,  
SIN LECHE, SIN MANÍ

### INGREDIENTES

- utilizando siempre la taza como dosificador
- 2 tazas de fresas congeladas,
- 1/2 taza de azúcar,
- 1/2 tasse de leche de coco diluída,
- 1/4 taza de agua.

### INSTRUCCIONES

- En un recipiente grande, verter todos los ingredientes.  
Con ayuda de una batidora, mezclar todo a fin de obtener una crema untuosa.
- Vaciar la mezcla en copas individuales.
- Colocar en el congelador 5 horas y servir este untuoso helado...

Recetas de  
Marie-Thérèse ROTH



Service de  
Médecine Interne,  
Immunologie Clinique  
et Allergologie  
Hôpital Central  
29, Av. de Lattre de Tassigny  
54035 NANCY Cedex