

Gelatina de Melón



Porciones: 5 a 6

Tiempo de preparación: 20 minutos (más el tiempo que tarde en enfriar)

Ingredientes:

Melón: aproximadamente $\frac{1}{4}$ de melón
4 tazas de jugo de manzana orgánico
1 cs de *agar agar* en polvo
2 cs de miel de arroz
1 pizca de sal



El paso a paso:

1. Corta el melón en cuadros como de $\frac{1}{2}$ cm, y los colocas en el refractario de cristal, repartidos.
2. En una olla pon a hervir el jugo de manzana con la sal, cuando arranca el hervor, baja el fuego al mínimo y añade el *agar agar*. Remuévelo de cuando en cuando, durante 10 minutos.
3. Vierte el jugo de manzana con el *agar agar*, sobre el refractario con la fruta.
4. Déjalo que se enfríe a temperatura ambiente, hasta que se forme la gelatina, y se pueda cortar para servir.
5. Guarda lo que sobre en el refrigerador.

NOTA:

Puedes hacer esta gelatina con melón y/o frutos rojos: fresas, frambuesas o arándanos.

El *agar agar* proviene de varias algas marinas, es muy buena para los procesos de bajar de peso, fortalece y ayuda al intestino a eliminar por ser rica en fibra, y es altamente alcalinizante. Su efecto es cuajar la gelatina (es gelificante y se usa para espesar cremas, salsas, potajes y cuajar).

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582