

### Granissats

La calor ja és aquí. Per combatre-la, res millor que incrementar l'ingesta de líquids de tot tipus, però, sobretot, d'aigua i de suc de fruites.

Aquest més us proposem realitzar la recepta d'un granissat. Un bon referenciat per a la calor.

Aprofitarem per fer-lo una fruita de temporada, que ens aportarà molta vitamina C, la maduixa.



### Granissat de maduixa

#### Ingredients

- 500 gr. de maduixes
- 10 cl. d'aigua
- 200 gr. de sucre (al gust)
- Licor de maduixa (opcional)

#### Elaboració:

- Tritureu les maduixes amb la batedora.
- Afegiu-hi el sucre i l'aigua.
- Opcionalment, podeu afegir un licor de maduixa, li donarà sabor i sobretot potenciarà el color de la maduixa.
- Un cop tingueu la barreja feta, poseu-la en el got o la copa on la servireu i poseu-la al congelador.

S'hi ha d'estar una bona estona, aproximadament una hora.

De tant en tant, traieu la copa del congelador i amb una forquilla, aneu donant-li voltes.

Així, evitarem que es congeli del tot i desfarem el gel en forma de granissat.

Podeu afegir unes fulles de menta per decorar la copa i donar el contrast de color.

Bon profit!

- ✓ La maduixa quan és madura, tot i ser una fruita molt dolça, ens aporta molt poques calories.
- ✓ És una fruita molt recomanable per a les persones que tenen problemes cardiovasculars ja que té un efecte antioxidant important.
- ✓ El consum regular ajuda a millorar la circulació, a disminuir problemes de varices, de retenció de líquids i a eliminar la cel·lulitis.

