

# bet7k endereço - jandlglass.org

**Autor:** jandlglass.org **Palavras-chave:** bet7k endereço

---

Beijing, 19 jul (Xinhua) -- Peng Liyuan esposa do presidente chinês Xi Jinping participativo na sexta feira de acampamento para o sol "Amor ao Sol" **bet7k endereço** chinês da China. É embaixadora da boa vontade de Organização Mundial para tuberculose e HIV/AIDS, uma iniciativa especial das Nações Unidas Para a Educação (UNESCO) PARA O Avanço Da educação De Meninas E Mulheres.

Um encontro na sexta-feira, ela disse que o acampamento de verão não é apenas um confronto para crianças chinesas e africanas MAS TAMBÉM UMA DEMONSTRAÇÃO CLARA DA proximidade entre uma China E O Continente Africano.

Cada cada semana, en el día de mercado, llenamos nuestro tazón de fruta y, si alguna de ellas madura demasiado rápido, simplemente la cortamos y la congelamos para tener una base de postre lista en todo momento. Es mejor disponer las piezas de fruta en bandejas, extendidas y separadas entre sí, para que no se congelen en un bloque sólido. Nuestra hija tiene una pequeña cantidad de fruta congelada para postre casi todas las noches, pero cuando queremos algo más sofisticado, la trituramos hasta obtener un helado suave similar al de hoy y la decoramos con chocolate rallado, coco, semillas y/o mantequillas de frutos secos. Es mejor consumirlo inmediatamente, o al menos dentro de unas pocas horas de su preparación, pero se conserva en el congelador hasta seis meses. Si se endurece y se vuelve hielo, córtalo, tritúralo de nuevo hasta que quede suave y congélalo en un molde para hielos para su fácil uso.

## Helado de tazón de fruta

No estoy seguro de cuál de los dos prefiero, el helado real o el fruta triturada congelada. Esta última ciertamente lleva menos culpa, porque está libre de edulcorantes y de toda la basura que se añade a muchos helados comerciales. Consumido recién triturado, tiene una dulzura natural y una textura cremosa muy satisfactorias.

Una mezcla de frutas triturada con yogur, leche o una alternativa vegetal es deliciosa y sencilla, pero también es divertido para la familia crear combinaciones interesantes con lo que tengan a mano. Algunas combinaciones favoritas que hemos probado en el pasado incluyen kiwi y aguacate con bebida de arroz moreno, mango y mandarina con yogur de coco, y mora y plátano con bebida de cáñamo.

Sirve **2-4**

**300 g de fruta madura**

**150 g de yogur** , o leche o una alternativa vegetal

Para las decoraciones (todas opcionales)

**Chocolate rallado**

**Coco rallado**

**Frutos secos y semillas**

**Mantequillas de frutos secos**

Pele la fruta madura, si es necesario, luego corte las partes no comestibles (tallos, semillas y manchas). Corte el resto de la fruta en dados de 2 cm, luego extiéndalos todo en una bandeja con espacio entre las piezas. Póngalo en el congelador hasta que esté congelado, luego transfíralo a un recipiente, séllelo y guárdelo en el congelador hasta que lo necesite.

Para hacer el helado, triture alrededor de 300 g de fruta congelada con 150 ml de yogur (o leche o una alternativa vegetal) hasta que esté suave; añada más líquido, si es necesario, y triture hasta que la mezcla esté espesa, cremosa y con textura de postre suave. Es posible que tenga que detener el triturador de vez en cuando y remover para asegurarse de que se procesa toda la

fruta.

Sirva inmediatamente, o congele hasta dos horas, removiéndolo con un tenedor cada 30 minutos para mantener una textura suave. Disfrútalo tal cual, o decóralo con tu elección de ingredientes del almacén, como chocolate rallado, coco rallado, mantequillas de frutos secos, semillas y más.

---

**Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: bet7k endereço

Palavras-chave: **bet7k endereço - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-09-26