Ayuntamiento de Boadilla del Monte

# GOMINOLAS SIN AZÚCAR

## OBJETIVOS

- Cocinar en familia
- Concienciar de la importancia de una dieta saludable baja en azúcares

## INGREDIENTES

- Frutas a tu gusto
- Sobres de gelatina neutra en polvo: 1 sobre = 10 g.
- Agua
- Sirope de agave o de arce (opcional)
- Aceite de girasol para engrasar los moldes

## DESARROLLO

1. Exprimir las fruta para hacer un zumo con cada una. Si no es un cítrico, eliminar el pedúnculo, trocear y batir para hacer otro zumo.
2. Endulzar con 1 cucharada de sirope de agave o arce cada zumo (opcional) y remover.
3. Engrasar los moldes con un poco de aceite de girasol (para no aportar sabor y desmoldar mejor)
4. Por cada 100 ml. de zumo, hidratar en un recipiente o vaso 10 g. o 1 sobre de gelatina neutra en polvo con 30 ml. de agua. Mezclar y dejar reposar durante 10 minutos hasta que solidifique y se quede endurecida.
5. Calentar 25 segundos en el microondas, remover, añadirlo al zumo . Mezclar bien.
6. Rellenar los moldes y refrigerar 2 horas aproximadamente.

Una vez que han solidificado se pueden extraer despegando los bordes con el mango de una cuchara o un utensilio que sea fino.

Conservar en el frigorífico antes de servirlos

**NOTA:** con gelatina neutra en polvo no se pueden hacer gominolas de frutas exóticas, ni piña ni kiwi etc porque tienen una acidez la cual no permite que gelidifiquen. Éstas solo se pueden hacer con Agar Agar en polvo.