

**Ricette leggere ed estive: sorbetto di anguria - Ingredienti per 6 persone**

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [Ignazia Tinti](#) in 12/6/2012



L'anguria contiene solo 15 calorie per etto ed è una fonte naturale di vitamina A e C e vitamine B.



L'anguria è il frutto preferito dell'estate: ci sono moltissimi modi per gustarla perché, oltre ad essere molto buona, è uno degli integratori alimentari naturali più ricchi di vitamine e con meno calorie.

Pensate che l'anguria contiene solo 15 calorie per etto ed è una fonte naturale di vitamina A e C e vitamine B.

Il colore rosso è poi dato dalla presenza di carotenoidi, sostanze antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi e favoriscono l'abbronzatura.

Perfetta quindi per l'estate e per le vostre pause rinfrescanti nella calura cittadina. Ecco come gustarla sotto forma di sorbetto.

### **Ingredienti (per 6 persone):**

1 kg. di polpa di anguria,

200 gr. di zucchero,

1 limone,

200 gr. d'acqua

### **Preparazione**

Fate a pezzettini la polpa dell'anguria eliminando tutti i semi.

Ora frullatela con il succo del limone.

Nel frattempo bollite l'acqua con lo zucchero e preparate così uno sciroppo e fate raffreddare.

Ora versate il tutto nella gelatiera e seguite le istruzioni per l'uso.

In mancanza di una gelatiera, versate il preparato in un contenitore di metallo e mettetelo in freezer per circa tre ore mescolando di tanto in tanto con una forchetta.

Una volta che il ghiaccio si sarà solidificato, rompetelo e frullatelo.

**Servite in coppette che avrete raffreddato in freezer.**

