

WATERMELON SORBET

By: Cynthia Wilson Servings: 4 Time: 15 minutes Source: A Sweet Pea Chef

Watermelon is 92% water which makes it a great fruit to help stay us stay hydrated! Hydration is so important for our body to function and look healthy. Having both water and fiber means that we can feel full without tons of calories. Watermelon is also full of great nutrients like vitamin C, A, B1, B5, B6, Potassium, Magnesium, Lycopene, and Cucurbitacin E. All of these nutrients aid in antioxidant benefits, which help prevent cell damage from free radicals, along with anti-inflammatory benefits. Some researchers have even said that some of the compounds in watermelon have an anti-cancer effect and can improve heart health.



Ingredients:

¼ cup Water

3 ½ cups cubed seedless Watermelon chunks (no rind)

2 tsp freshly squeezed Lime Juice

Sweetener: Honey, Stevia, Coconut Sugar, etc- to taste

Directions

1. Freeze watermelon chunks overnight.
2. Place frozen watermelon chunks in a food processor or blender along with lime juice. You may want to let the watermelon thaw a bit, depending on the desired texture.
3. Add sweetener or water as needed.
4. Serve immediately.

SORBETE DE SANDÍA

Por: Cynthia Wilson Rinde: 4 Tiempo: 15 minutos Adaptado: A Sweet Pea Chef

Sandía es 92% agua que hace que sea una gran fruta para ayudar a permanecer hidratados! La hidratación es tan importante para que nuestro cuerpo funcione y se vea saludable. Tener tanto agua como fibra significa que podemos sentirnos llenos sin toneladas de calorías. La sandía también está llena de grandes nutrientes como la vitamina C, A, B1, B5, B6, potasio, magnesio, licopeno y cucurbitacina E. Todos estos nutrientes ayuda en beneficios antioxidantes, que ayudan a prevenir el daño celular de los radicales libres, junto con el beneficio antiinflamatorio. Algunos investigadores incluso han dicho que algunos de los compuestos en la sandía tienen un efecto contra el cáncer y pueden mejorar la salud del corazón.



Ingredientes:

¼ taza de Agua

3 ½ taza al cubo trozos de sandía sin semillas (sin corteza)

2 cucharadita de jugo de limón recién exprimido

edulcorante: miel, Stevia, azúcar de coco, etc-para degustar

Direcciones:

1. Congelar trozos de sandía durante la noche.
2. Coloque trozos de sandía congelados en un procesador de alimentos o licuadora junto con jugo de limón. Es posible que desee dejar que la sandía descongelar un poco, dependiendo de la textura deseada.
3. Agregue el edulcorante o el agua según sea necesario.
4. Sirva inmediatamente.