

Betteryou.
— METHOD —



Receta
**CRISTAL DE
FRUTOS ROJOS**
Y AGUA DE ROSAS

Postre extraordinario · Ultra ligero · Bajo en grasa · Gourmet funcional



Tiempo total
15 MINS

Refrigeración
3 HRS



PORCIONES
4 PORCIONES
GOURMET

Ingredientes

- 2 tazas de infusión concentrada de frutos rojos (jamaica + frambuesa o fresa)
- 1 cucharada rasa de gnetina natural sin sabor (7 g)
- 1 ½ cucharaditas de monk fruit o eritritol
- 1 cucharadita de agua de rosas grado alimenticio
- ½ taza de frutos rojos frescos

Decoración opcional

- Pétalos de rosa comestibles
- Hojas de menta



*Better***YOU.**
— METHOD —



Preparación

- 1 Hierve el agua con los frutos rojos o jamaica. Cuela y deja tibia.
- 2 Hidrata la gnetina en $\frac{1}{4}$ de taza de agua fría por 5 minutos.
- 3 Derrite la gnetina a baño María o microondas (sin hervir).
- 4 Mezcla la infusión con la gnetina, endulzante y agua de rosas.
- 5 Coloca frutos rojos en copas y vierte la mezcla.
- 6 Refrigerera mínimo 3 horas hasta que esté firme.

Textura Ideal

Transparente y brillante · Temblor suave al mover copa · Aroma floral sutil

*Better***YOU.**
— METHOD —

TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Fibra
1 g

Energía
45 kcal

Azúcares
1 g

Grasas
0.3 g

Proteína
3 g

Carbohidratos
6 g

Betteryou.
— METHOD —



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Ultra bajo en grasa
- Alto en antioxidantes
- Digestión ligera
- Ideal para control calórico

TIP GOURMET

*Sirve en copa alta con pétalo de rosa
y frambuesa suspendida.*

Betteryou.
— METHOD —