

*Tía Luisi no sólo usó las moras para tartas...
Helado con salsa de zarzamoras*

- Medio kg. de helado de vainilla
- 1 kg. De zarzamoras recién cogidas muy maduras - Obleas para acompañar



1

Se lavan las zarzamoras con cuidado de no desperdiciar su zumo pero quitando al fruto todos los restos del arbusto y se ponen a escurrir.



2

En un cazo se echan las zarzamoras limpias y se remueven para que vayan soltando el zumo y se vayan deshaciendo. Cuando alcanzan la textura deseada se apaga el fuego.



3

Se preparan los platos con el helado y sobre cada ración se sirve la salsa muy caliente y se come inmediatamente.

Curiosidad

Según un famoso médico medieval, las moras no deberían comerse porque: "ensucian la sangre y engendran incordios"

Valores Nutricionales

Vitamina C
Carotenos
Vitamina A



Sugerencias

- El helado de vainilla puede sustituirse por turrón, mantecado o avellana.
- Pueden utilizarse frambuesas en lugar de moras pero teniendo en cuenta su acidez.