



---

## GELATINA DI ARANCE SENZA ZUCCHERO

(vegan, senza glutine)

**500 ml di spremuta d'arancia**

**1 caco**

**2 cucchiaini rasi da caffè di agar agar in polvere**

**1 cucchiaio di polvere d'arancia (buccia essiccata e tritata)**

**1 pizzico impercettibile di sale integrale**

Ho spremuto le arance fino ad arrivare a 500 ml e ho frullato il caco togliendo prima la buccia (oppure si può frullare e poi passare al setaccio).

Ho messo sul fuoco il succo d'arancia con la polpa di caco, l'agar agar e il sale, mescolato e portato a ebollizione.

L'agar agar non fa grumi, si scioglie molto facilmente.

Al bollore ho messo il timer e ho fatto bollicchiare a fuoco molto basso 10 minuti.

Va versato subito negli stampini o nei bicchieri perchè si addensa quando diventa freddo.

Con queste dosi ne vengono 4 porzioni.

Ho cosperso di polvere d'arancia prima di mangiare.

L'agar agar ha proprietà lassative, sazianti ed antinfiammatorie ed è spesso utilizzato nei regimi dimagranti, è senza calorie e contiene fibre, calcio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, iodio, vitamine del gruppo B, A, C, E, K.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/gelatina-di-arance-senza-zucchero/>