HELADOS SALUDABLES

Miriam Ruiz

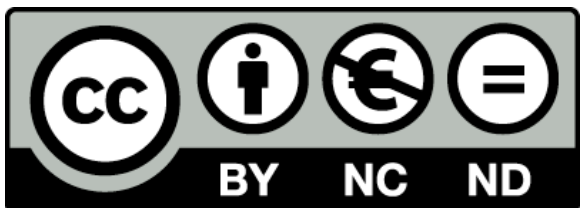
Carlos Ríos

COPYRIGHT

© 2018 Miriam Ruiz Gómez, Carlos Ríos Quirce

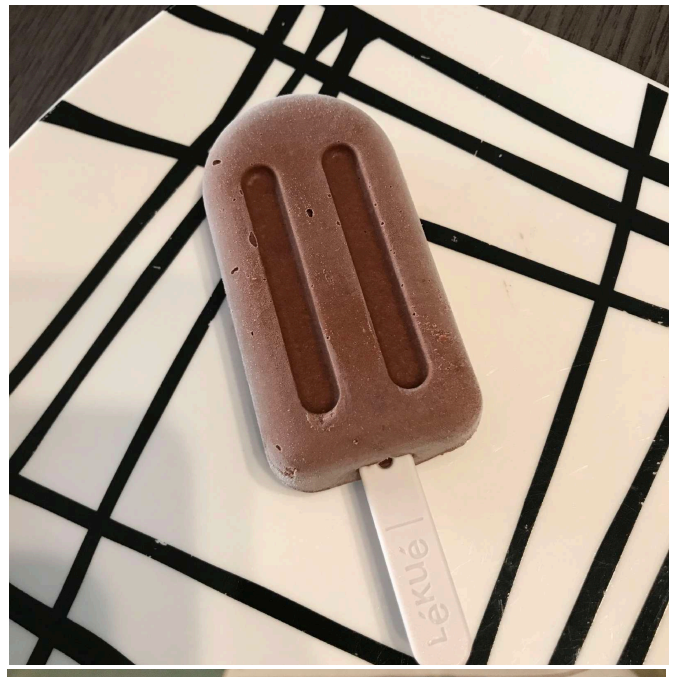
Primera edición: **2018**

ISBN: **978-1-387-89491-8**



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Para ver una copia de esta licencia, visite http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.



HELADO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para dos helados):

2 plátanos congelados (unos 250g)

2 cucharadas de cacao puro sin azúcar añadido

Chips de coco para decorar

RECETA:

1. Trocear y congelar el plátano al menos 4 horas.
2. Meter los trozos de plátano congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Añadir el cacao puro en polvo.
4. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
5. Servir, decorar con los chips de coco ¡y listo!

Ver videoreceta

HELADO MERENGADO

Ingredientes (para dos helados):

2 plátanos congelados (unos 250g)

100 mL de bebida de avena

Ralladura de un limón

Canela

Semillas de calabaza para decorar

RECETA:

1. Trocear y congelar el plátano al menos 4 horas.
2. Poner a hervir la leche de avena (puede ser al microondas) con la ralladura de limón y la canela.
3. Dejar infusionando hasta que se enfríe.
4. Meter los trozos de plátano congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
5. Añadir la infusión ya preparada y enfriada.
6. Se puede añadir también ahora un poco más de canela en polvo y de ralladura de limón (o al final para decorar)
7. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
8. Servir, decorar con las semillas ¡y listo!

HELADO DE PLÁTANO Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para dos helados):

150g de frambuesas y fresas congeladas

125g de plátano congelado

125g de yogur natural sin azúcar

Canela

RECETA:

1. Congelar el yogur en cubitos, el plátano troceado, las fresas y las frambuesas al menos 4 horas.
2. Una vez congelado, meterlo todo en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Batir hasta que quede consistencia cremosa. Primero quedará picado como un granizado y luego acabará emulsionando en un helado cremoso (unos 5 minutos).
4. Servir y decorar con canela.

HELADO DE PISTACHO

Ingredientes (para dos helados):

2 plátanos medianos congelados (unos 200g)

2 dátiles medjoul

50g de pistachos tostados pelados

RECETA:

1. Trocear y congelar el plátano al menos 4 horas.
2. Triturar la mitad de los pistachos hasta que se haga una crema.
3. Meter los trozos de plátano congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
4. Añadir la crema de pistachos, los dátiles y el resto de los pistachos enteros.
5. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
6. Servir y ¡disfrutar!

SANDWICH HELADO

Ingredientes (para dos helados):

1 plátano (unos 80g)

50g de leche de coco (de lata)

Vainilla pura en polvo o esencia

50g de avellanas

2 dátiles medjoul

RECETA:

Como una imagen vale más que mil palabras, os dejo a continuación el vídeo de la receta ;)

Ver videoreceta

POLO DE MELOCOTÓN Y PASAS

Ingredientes (para dos helados):

2 melocotones maduros

30g de pasas

RECETA:

1. Pelar y trocear los melocotones.
2. Batir los trozos de melocotón junto con las pasas.
3. Meter el batido en los moldes y congelar al menos 4 horas.
4. Se puede meter alguna pasa entera por medio para encontrar trocitos en medio del polo.

SORBETE DE SANDÍA

Ingredientes:

Sandía ;)

RECETA:

1. Trocear la sandía y congelarla al menos 4 horas.
2. Sacar la sandía del congelador y echarla en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Picar hasta que quede consistencia de sorbete.
4. Comer y disfrutar.

HELADO DE NUECES Y PASAS

Ingredientes (para dos helados):

2 plátanos (unos 250g)

50g de nueces

30g de pasas

RECETA:

1. Trocear y congelar el plátano al menos 4 horas.
2. Triturar la mitad de las nueces hasta que se haga una crema.
3. Meter los trozos de plátano congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
4. Añadir la crema de nueces, las pasas y el resto de nueces enteras.
5. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
6. Servir y ¡disfrutar!

HELADO CREMOSO DE PISTACHO Y CHOCOLATE

.

Ingredientes (para 4 helados):

100mL de leche de coco (de lata)

50g de pistachos tostados pelados

50g de dátiles medjoul

4 onzas de chocolate 85%

1 cucharada de aceite de coco virgen

RECETA:

1. Picar los pistachos con los dátiles y la leche de coco hasta obtener una crema líquida pero espesa.
2. Echar la crema en los moldes y congelar al menos 4 horas.
3. Para la cobertura de chocolate: fundir en el microondas las onzas de chocolate con el aceite de coco (cada 30 segundos de micro, sacar y remover hasta que esté totalmente fundido)
4. Desmoldar los polos y con una cuchara ir echando el chocolate por encima de ellos.
5. Al contacto con el frío de los polos el chocolate se solidifica al instante quedando duro y crujiente.

HELADO DE FRUTOS ROJOS, YOGUR Y PASAS

Ingredientes (para dos helados):

200g de frutos rojos congelados

30g de pasas

2 cucharadas de yogur natural de cabra

RECETA:

1. Congelar los frutos rojos al menos 4 horas o comprar frutos rojos ya congeladas
2. Meter los frutos rojos congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Añadir las pasas y las dos cucharadas de yogur.
4. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
5. Servir, decorar con pasas ¡y listo!

HELADO CREMOSO DE *NOTELLA*

Ingredientes (para 4 helados):

150mL de leche de avena

50g de avellanas tostadas

50g de dátiles medjoul

20g de cacao puro en polvo sin azúcar

4 onzas de chocolate 85%

1 cucharada de aceite de coco virgen

RECETA:

1. Picar las avellanas con los dátiles, el cacao puro y la leche de avena hasta obtener una crema líquida pero espesa.
2. Echar la crema en los moldes y congelar al menos 4 horas.
3. Para la cobertura de chocolate: fundir en el microondas las onzas de chocolate con el aceite de coco (cada 30 segundos de micro, sacar y remover hasta que esté totalmente fundido)
4. Desmoldar los polos y con una cuchara ir echando el chocolate por encima de ellos.
5. Al contacto con el frío de los polos el chocolate se solidifica al instante quedando duro y crujiente.

HELADO DE NECTARINA Y PASAS

Ingredientes (para dos helados):

2 nectarinas maduras

30g de pasas

2 cucharadas de yogur natural de cabra

RECETA:

1. Pelar, trocear y congelar la nectarina madura al menos 4 horas.
2. Meter los trozos de nectarina congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Añadir las pasas y las dos cucharadas de yogur.
4. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
5. Servir ¡y disfrutar!

POLOS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 4 helados):

2 plátanos (unos 250g)

2 cucharas de cacao puro en polvo

Una pizca de vainilla pura en polvo (o esencia)

RECETA:

1. Batir los plátanos con el cacao y la vainilla.
2. Meter el batido en los moldes y congelar al menos 4 horas.
3. Se pueden meter algunos chips de chocolate 85% por medio para encontrar trocitos en medio del polo.

HELADO DE FRUTOS ROJOS Y QUESO

Ingredientes (para dos helados):

200g de frutos rojos congelados

2 cucharadas de queso fresco batido

RECETA:

1. Congelar los frutos rojos al menos 4 horas o comprar frutos rojos ya congeladas
2. Meter los frutos rojos congelados en una picadora, procesadora de alimentos o a un robot de cocina que sean aptos para picar hielo.
3. Añadir las dos cucharadas de queso fresco batido.
4. Empezar a picar, con paciencia, hasta que quede consistencia de helado cremoso (primero quedará tipo granizado, y si seguís picando acabará quedando una crema).
5. Servir, decorar con frutos rojos ¡y listo!

¡FELIZ VERANO
SALUDABLE
REALFOODERS!

¿CON GANAS DE MÁS?

Si te ha gustado y quieres aún más ideas...

¡Síguenos!

edyal

educación y alimentación para la salud

Miriam Ruiz

@comida.real

www.edyal.es

Realfooding

EAT REAL FOOD

Carlos Ríos

@carlosriosq

www.realfooding.com