

HELADOS SALUDABLES



Cómo hacerlos sin
heladera y 5 ideas



DIMEQUECOMES
& MIDIETACOJEA
Verano 2020

¿CÓMO SE HACEN?

A tener en cuenta antes de empezar:

Funcionan bien **frutas muy acuosas** como la sandía, el melón o los cítricos.
Con frutas menos acuosas podemos hacerlo también añadiendo **agua o una infusión** que dará un sabor interesante (menta, tomillo, hierba luisa...) o limonada.

GRANIZADOS



DIME QUÉ C

HELADOS CREMOSOS

El **plátano** da muy buen resultado, se puede combinar con otras frutas. La base puede ser **crema de coco, tofu silken o yogur vegetal**. Las bebidas vegetales, en general, hacen que quede demasiado líquido.



CONSEJOS PARA LOS HELADOS



Son preparaciones para **consumir en el momento**, si las guardamos mucho rato en el congelador, se convierten en hielo duro nada agradable.

Son muy rápidas de hacer, si tenemos los **ingredientes congelados** previamente.

Son un buen **postre, merienda o desayuno** de verano, también para niños (salvo el de café).

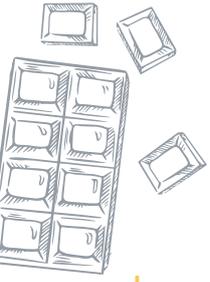
Podemos ponerles **tropezones o toppings** de la misma fruta u otra, de frutos secos, pasas, orejones a trocitos, nibs de cacao, fruta iofilizada o deshidratada...

Evitemos **añadir azúcar** o usar lácteos azucarados como base, la fruta ya aporta dulzor suficiente.



DIME QUE COMES

CINCO IDEAS



HELADO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE NEGRO

Cortamos plátanos a rodajas y los congelamos. Cuando nos apetezca el helado echamos las rodajas de plátano en la batidora y batimos añadiendo poquito a poco bebida de almendra fría hasta que quede una crema helada de la textura adecuada. Lo servimos con virutas de chocolate negro (de más del 80% cacao) por encima.



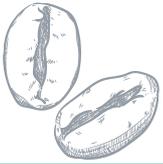
HELADO DE CREMA DE CACAHUETE Y CEREZAS

Congelamos cerezas deshuesadas y una parte del yogur de soja. A la hora de batirlo lo ponemos en el vaso de la batidora lo trituramos añadiendo la parte de yogur que no hemos congelado un par de cucharadas de crema de cacahuete, Servimos con cerezas frescas encima.

GRANIZADO DE SANDÍA Y MENTA



Congelamos la sandía a cubos, sin pepitas. Ponemos los cubos de sandía congelada en la batidora y le damos unos golpes fuertes, o usamos la posición de "picar hielo" si la tiene. Servimos con juliana de hojas de menta por encima.



SEMIGRANIZADO DE COCO Y CAFÉ

Congelamos café en una cubitera. Lo batimos mientras añadimos la leche de coco (de la que viene en lata) hasta que quede una textura entre helado y granizado. Se le puede poner un dátil si no os gusta el café amargo. Para niños cambiamos el café por cacao. Se bebe con pajita.



HELADO DE YOGUR Y ALBARICOQUE

Congelamos albaricoques, limpios y sin hueso, y las batimos junto a un yogur natural de soja hasta obtener una textura cremosa. Vamos añadiendo el yogur poco a poco para controlar la textura. Se puede servir con unos pistachos picados por encima.