

A collection of kitchen tools for making ice cream is arranged on a light grey surface. In the center, a clear plastic rectangular tray holds a silver metal whisk and a silver metal ice cream scooper. To the right of the tray is a yellow plastic cookie cutter with a scalloped edge. Below the tray is a clear plastic lid with a bright pink polka-dot pattern. The background is a plain, light grey surface.

RETO HELADOS SALUDABLES

#RetoHeladosWell



HELADO DE MANGO CRUNCHY

INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 yogur de soja natural
- 1 o 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- 2 cucharadas soperas de cacahuets molidos

ELABORACIÓN

1. Pelamos y troceamos un mango. A continuación lo congelamos durante 2 o 3 horas.
2. Preparamos el crunchy: pelamos los cacahuets tostados y picamos en una picadora o cortamos en trocitos muy pequeños con un cuchillo.
3. Una vez tenemos el mango congelado lo mezclamos con el yogur de soja y los batimos en la batidora.
4. Añadimos las semillas de chía y los trocitos de cacahuete y mezclamos bien. Le damos un toque de frío para que se termine de congelar y quedará con consistencia cremosa pero a la vez crujiente.



BOMBONES HELADO RELLENOS DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 100g de chocolate 80%
- 10g de aceite de coco (1 cucharada)
- 1/2 aguacate maduro
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 o 2 dátiles sin hueso



ELABORACIÓN

1. Derretimos el chocolate al baño maría o al microondas y añadimos el aceite de coco hasta que se fusionen.
2. En un molde de bombones o en un molde de silicona para cubitos vamos echando poco a poco el chocolate creando una película alrededor de las paredes y metemos en el congelador durante una hora.
3. Mientras tanto preparamos el relleno con el aguacate, el cacao puro, la canela y los dátiles. Batimos todo con una batidora.
4. Sacamos el molde del congelador para rellenar con la mezcla anterior y presionamos dejando un hueco para cerrar el bombón helado con un poco de chocolate a modo de tapa. Volvemos a meter en el congelador durante 1 hora o hasta que se endurezca el chocolate de arriba y finalmente desmoldamos.

HELADO DE TARTA DE QUESO VEGANO

INGREDIENTES

Para la base del helado:

- 100g de anacardos
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 yogur de soja natural
- 1g de vainilla en polvo
- 2 dátiles sin hueso

Para la mermelada

- 100g de arándanos frescos
- 1 dátil sin hueso
- 1 cucharada sopera de chía
- Un chorrito de naranja exprimida

ELABORACIÓN

1. Dejamos los anacardos a remojo durante un mínimo de dos horas.
2. Realizamos la mermelada mezclando todos los ingredientes de la misma en el vaso de la batidora, batimos bien y dejamos la mezcla en la nevera durante 1 hora.
3. Batimos los anacardos previamente escurridos junto con los ingredientes de la base del helado hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Añadimos en el molde formando capas de la mezcla de los anacardos y de la mermelada, o simplemente le añadimos la mermelada por encima, según el molde que utilicemos. Si añadimos arándanos enteros en medio de la mezcla quedará muy bonito y le dará un toque de sabor espectacular.



HELADO DE CHOCOLATE NEGRO Y MANTECA DE CACAHUETE

INGREDIENTES

- 100ml de leche de coco
- 400ml de bebida de soja sin azúcares
- 120g de manteca de cacahuetes de "mybodygenius"
- 100g de cacahuetes enteros
- 10 dátiles

ELABORACIÓN

1. Mezclamos todos los ingredientes excepto los cacahuetes
2. Una vez tengamos una masa homogénea, añadimos los cacahuetes troceados.
3. Para lograr una consistencia más cremosa, lo introducimos en el congelador y lo sacamos cada 10 minutos para removerlo (Repetimos este paso 4 veces)
4. Verter todo el contenido en un molde especial para polos o bien darle la forma de bolas de helado.



HELADO DE GALLETA

INGREDIENTES

Galleta:

- 25g de aceite de coco
- 60ml de bebida de soja sin azúcares añadidos
- 120g de avena
- 40g de avena molida o harina de avena
- 10 dátiles

Helado:

- 1 yogur cremoso natural
- 1 plátano
- 4 dátiles
- 2 galletas

ELABORACIÓN

Galleta:

1. Mezclar todos los ingredientes. En una bandeja de horno darle forma de galleta e introducir 180°C durante 15 minutos. Dejar enfriar en una rejilla para que queden crujientes.

Helado:

1. Batimos todo y congelamos.
2. Para más cremosidad sacar del congelador cada 5 minutos para remover. (Repetir 3 veces)



HELADO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- Naranja
- Kiwi gold
- Sandía
- Cerezas



ELABORACIÓN

1. Si queremos conseguir la diferenciación de colores o frutas, tenemos que batir la fruta que queramos que esté primero en el helado, en este caso la naranja, e introducimos el palo y congelamos durante 15 minutos.
2. Una vez pasado este tiempo comprobamos que esté congelada la fruta introducida en el congelador y repetimos el mismo paso con el kiwi.
3. A continuación añadimos la sandía con el mismo procedimiento y por último las cerezas

HELADO DE COCO CON ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 200ml de leche de coco (lata)
- 3 cucharadas de crema de almendra
- 3 dátiles
- 3 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de postre de vainilla



ELABORACIÓN

1. Trituramos todos los ingredientes con la ayuda de una batidora y vertemos el contenido en un tupper.
2. Tapamos y congelamos durante al menos 6 horas.
3. Antes de comer, debemos sacar a la nevera para poder tomarlo.
4. Si cada hora o 2 horas lo sacas de la nevera para removerlo, evitarás que se formen cristales de hielo y lograrás una consistencia más cremosa.

CORTE HELADO DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

Galleta:

- 100g de avellanas
- 25g de copos de avena
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 8 dátiles

Helado:

- 300g de frutos rojos congelados
- 2 plátanos maduros congelados a trozos
- 200ml de bebida de soja

ELABORACIÓN

Galleta:

1. Pica todos los ingredientes secos de la galleta, a continuación añade los dátiles y el aceite de coco y continúa picándolo todo.
2. Viértelo en una bandeja con papel vegetal y haz una masa con ello. Divídela en dos para conseguir dos galletas. Para aplanarla ayúdate de un rodillo. Trata de darle forma rectangular y corta el sobrante para conseguir una forma perfecta. Haz lo mismo con la otra parte de la masa.
3. Congela ambas galletas durante 10 minutos.

Helado:

1. Tritura todos los ingredientes hasta lograr una consistencia de helado cremoso.
2. Saca las láminas del congelador y vierte el helado encima de una de ellas. Pon la otra lámina encima e introduce 2 horas en el congelador.



HELADO DE PLÁTANO CON CAFÉ

INGREDIENTES

- 3 plátanos congelados muy maduros
- 1 yogur griego
- 3 dátiles
- 2 cucharaditas de café soluble
- 1 cucharadita de canela

ELABORACIÓN

1. Mezcla el café y el yogur hasta lograr una mezcla homogénea.
2. Introduce todos los ingredientes en una picadora y bate hasta lograr una consistencia homogénea.
3. Puedes comerlo al momento (quedará con el efecto de helado cremoso por el plátano congelado) o meterlo en moldes y congelar.



HELADO DE LECHE PREPARADA Y CEREZAS

INGREDIENTES

- Leche
- Piel de 1 limón
- 3 dátiles
- Canela en rama
- Cerezas



ELABORACIÓN

1. Pon a calentar un cazo de leche o bebida vegetal, con la piel del limón, la canela y los dátiles.
2. Déjalo macerar y cuando esté listo saca el limón y la canela.
3. Tritura la leche con los dátiles y deja enfriar. Si quieres evitar la piel de dátil puedes pasar la leche por un colador.
4. Pon en cada molde 3 o 4 cerezas y rellena con leche preparada.
5. Mételo al congelador.

HELADO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 160g de avellanas
- 5 dátiles
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Vasco de leche/ bebida vegetal
- 2 o 3 onzas de chocolate 85%



ELABORACIÓN

1. Triturar en la picadora las avellanas, los dátiles y la esencia de vainilla.
2. Calentar 20'' en el microondas la leche/ bebida vegetal con las onzas de chocolate. Mover con una cuchara o varillas hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Añadir la mezcla de chocolate con leche a la picadora donde tenemos las avellanas y los dátiles triturados. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Corregir de sabor (añadir más dátiles, chocolate, avellanas, esencia de vainilla, etc)
5. Picar con un cuchillo unas cuantas avellanas para decorar el helado.
6. Poner la mezcla en el molde, decorar por encima con las avellanas troceadas, congelar y disfrutar!!

HELADOS CREMOSOS DE FRUTAS

@inutralia

INGREDIENTES

Helado de mango

- 250g de mango picado y congelado
- 100g de plátano picado y congelado
- 1 pizca de cardamomo (opcional)

Helado de arándanos

- 250g de arándanos congelados
- 1/2 vaso de leche o bebida vegetal

Helado de limón

- Zumo de 1 limón
- Ralladura de limón
- 2 yogures griegos o de soja
- Unas hojitas de menta (opcional)

ELABORACIÓN

1. Batir todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Se puede sacar un poco antes la fruta del congelador para que sea más fácil triturarla.
2. Introducir un huevo al congelador durante 3-4 horas. Puedes ir removiendo el helado cada hora para darle mayor cremosidad.
3. ¡A disfrutar!



HELADO DE PISTACHOS

@nutricionabocados

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 yogur griego
- Un puñado de pistachos
- 2 dátiles
- 2 góticas de vainilla

ELABORACIÓN

1. Tritura los pistachos hasta que queden lo más triturados posible. Si tu batidora es muy potente, es probable que se hagan crema.
2. Añade el resto de ingredientes y tritura bien hasta que la mezcla sea homogénea.
3. Dispón la mezcla en los moldes y congela durante 4 horas mínimo.



