# EBOOK HELADOS SALUDABLES



## ÍNDICE

- Granizado de sandía
- Polo de melón, lima y hierbabuena
- Polo de mango y fresa
- Polo fresa y yogur
- Polo de chocolate y avellanas
- Helado de albaricoque
- Helado de frutos rojos
- Helado de plátano y chocolate
- Helado de piña y coco
- Bombón helado de pistacho
- Bombón helado de vainilla
- Bombón helado de chocolate





500gr de sandía Hojas de menta

- Pelamos y cortamos la sandía en dados.
- Congelamos al menos durante 4 horas.
- Ponemos los cubos de sandía congelada en una picadora o procesador de alimentos apto para picar hielo
- Tritúramos hasta que quede como un granizado.
- Picar finamente unas hojas de menta y mezclar con el granizado de sandía.





300gr de melón 6-8 hojas de hierbabuena 1 lima

- Trituramos el melón junto con el zumo de la lima.
- Picamos la hierbabuena y mezclamos con el melón.
- Rellenamos los moldes de polo y congelamos.





100gr de mango 100gr de fresas 1 naranja

- Exprimimos la naranja y reservamos el zumo.
- Pelamos y cortamos el mango.
- Trituramos el mango junto con la mitad del zumo de naranja y rellenamos los moldes de polos hasta la mitad.
- Trituramos las fresas y la otra mitad del zumo de naranja y acabamos de rellenar los moldes con esta mezcla.
- Congelar.





250gr de fresas 125gr de yogur griego

#### **ELABORACIÓN**

- Trituramos las fresas junto con el yogur.
- Rellenamos los moldes de polos con la mezcla y congelamos.





200ml de bebida de avena 50gr de avellanas 40<mark>gr</mark> de dátiles 20gr de cacao puro

- Ponemos a remojo los dátiles junto con la bebida de avena durante unos 10-15 minutos. Mejor si la bebida está tibia.
- Trituramos la bebida de avena, junto con los dátiles, las avellanas y el cacao.
- Rellenamos los moldes de polo y congelar.





125gr de yogur natural 250gr de albaricoques Extracto de vainilla

#### **ELABORACIÓN**

- Cortamos los albaricoques en trozos, les retiramos el hueso y congelamos.
- Una vez estén congelados, trituramos los albaricoques junto con el yogur y le añadimos unas gotitas de esencia de vainilla.
- Servimos y a disfrutar. También podemos congelarlo si sobra y consumirlo en otro momento.





1 plátano 200gr de frutos rojos 1 y<mark>og</mark>ur natural 1 cucharadita de canela

#### **ELABORACIÓN**

- Pelamos y cortamos en trozos el plátano y congelamos.
- Congelamos los frutos rojos o también los podemos comprar ya congelados.
- Una vez estén congelados, trituramos las frutas junto con el yogur y una cucharada de canela.
- Servimos y a disfrutar. También podemos congelarlo si sobra y consumirlo en otro momento.





2 plátanos 20gr de chocolate 85% de cacao 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete

- Pelamos y cortamos en trozos los plátanos y congelamos.
- Una vez estén congelados, trituramos las frutas junto con la mantequilla de cacahuete.
- Picamos el chocolate, lo añadimos al plátano y removemos.
- Servimos y a disfrutar. También podemos congelarlo si sobra y consumirlo en otro momento.





50gr de plátano 150gr de piña 50ml <mark>de</mark> leche de coco 1 cucharadita de coco ralado

#### **ELABORACIÓN**

- Pelamos y cortamos en trozos el plátano y la piña, y congelamos.
- Una vez estén congelados, trituramos las frutas junto con la leche de coco muy fría y una cucharada de coco rallado.
- Servimos y a disfrutar. También podemos congelarlo si sobra y consumirlo en otro momento.





1/2 aguacate maduro

50gr de pistachos

30gr de dátiles

100gr de chocolate 85% de cacao

1 cucharadita de aceite de coco (opcional)

- Ponemos los dátiles a remojo con un poco de agua tibia durante 10-15 minutos.
- Trituramos muy bien los pistachos hasta conseguir una crema.
- Añadimos el yogur, el aguacate, y los dátiles escurridos y volvemos a triturar.
- Rellenamos los moldes y congelamos.
- Para la cobertura, derretimos el chocolate junto con una cucharadita de aceite de coco en el microondas, durante intervalos de 30 segundos, removiendo cada vez hasta que esté totalmente derretido.
- Desmoldamos los helados ya congelado y cubrimos con el chocolate y unos pistachos picados.





100gr de yogur griego
50gr de anacardos
40gr de dátiles
Esencia de vainilla
100gr de chocolate 85% de cacao
1 cucharadita de aceite de coco (opcional)

- Ponemos los dátiles a remojo con un poco de agua tibia durante 10-15 minutos.
- Trituramos muy bien los anacardos hasta conseguir una crema.
   Podemos dejarlos a remojo durante 10-15 minutos para que se trituren mejor.
- Añadimos el yogur, los dátiles escurridos y unas gotitas de esencia de vainilla y volvemos a triturar.
- Rellenamos los moldes y congelamos.
- Para la cobertura, derretimos el chocolate junto con una cucharadita de aceite de coco en el microondas, durante intervalos de 30 segundos, removiendo cada vez hasta que esté totalmente derretido.
- Desmoldamos los helados ya congelado y cubrimos con el chocolate y unas almendras picadas.



100gr de leche de coco
20gr de mantequilla de cacahuete
40gr de dátiles
1 cucharada de cacao
100gr de chocolate 85% de cacao
1 cucharadita de aceite de coco (opcional)

- Ponemos los dátiles a remojo con un poco de agua tibia durante 10-15 minutos.
- Trituramos la leche de coco junto con los dátiles escurridos, la mantequilla de cacahuete y el cacao.
- Rellenamos los moldes y congelamos.
- Para la cobertura, derretimos el chocolate junto con una cucharadita de aceite de coco en el microondas, durante intervalos de 30 segundos, removiendo cada vez hasta que esté totalmente derretido.
- Desmoldamos los helados ya congelados y cubrimos con el chocolate y unas almendras picadas.



### SUGERENCIAS

Esto son ideas de helados, puedes
hacer mil variantes.
¡¡Combina ingredientes según tus gustos para
conseguir tus combinaciones favoritas!!

#### **GRANIZADOS**

Con frutas acuosas (sandía, melón, cítricos,...) y hierbas aromáticas, o bien combinando otras frutas con infusiones o zumos naturales.

#### **HELADOS CREMOSOS**

El plátano le da una textura genial al helado. El mango y el melocotón también da muy buenos resultados.

Para obtener la cremosidad, utilizaremos yogur natural, yogur griego, queso batido, leche de coco, aguacate,... y además frutos secos o crema de frutos secos le dará un extra, elige los que prefieras.

#### <u>SI LOS PREFIERES MÁS DULCES</u>

Elige frutas más dulces como el plátano o más maduras, podemos añadir dátiles u otras frutas secas (si las hidratamos y trituramos con un poquito de agua, esa pasta será más fácil de integrar) y especias como vainilla y canela o chocolate.

#### **EXTRAS**

Añade toppings de chocolate, frutos secos, frutas secas, canela,...



## HELADOS SALUDABLES

## ¡Esperamos que los disfrutes mucho!









