



HELADOS SANOS

en verano con Corporis

CON FRUTAS FRESCAS, LECHE, YOGUR, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS



Sí es posible comer helados saludables

Debemos saber que la mayoría de los helados que podemos comprar están fabricados de manera industrial y están llenos de ingredientes perjudiciales para nuestra salud.

Contienen grandes cantidades de azúcar, glucosas, jarabes y edulcorantes con gran índice glucémico, colorantes artificiales, aditivos y grandes cantidades de materias grasas, que según sea su procedencia a menudo son grasas hidrogenadas.

EXISTE LA OPCIÓN DE HACER NUESTROS PROPIOS HELADOS. Podemos elaborarlos con ingredientes que solemos tener en casa o convertirnos en verdaderos heladeros e incluir ingredientes que no solemos tener pero siempre sin dejar de ser saludables.

El frío disminuye la sensación de dulce. La fruta ya contiene algo de dulzor, según la fruta, para el resto de helados debemos usar un edulcorante lo mas saludable posible, tenemos la miel, el sirope de agave, el azúcar de coco, la estevia... Aunque todos suenan a sanote, no dejan de ser azúcar y conviene no abusar. También podemos añadir alguna fruta deshidratada como pasas, orejones o dátiles, que también llevan azúcares en su composición pero es mas sano, ya que va acompañado de otros nutrientes.



Prepara helados a tu gusto

Hacer un helado es tan fácil como congelar cualquier zumo que prepares en casa o también hacer alguna receta un poco mas elaborada, pero de cualquier forma, siempre tenemos que buscar la opción mas saludable y que nos resulte mas fácil e idónea.

Podemos servir nuestros helados en tarrinas de gran tamaño o en recipientes individuales para que al congelarse queden listos para consumir. Pueden llevar palo o colocarse en moldes de silicona para poder comer directamente de ellos.

PARA LA BASE

- Zumos de frutas o verduras
- Leche o leche vegetal, infusionada o saborizada.
- Batido de frutas o verduras
- La infusión que mas te guste

AÑADIR CREMOSIDAD

- Yogur
- Nata o cremas lácteas
- Quesos tiernos o cremosos
- Leche de coco o aceite de coco

DAR SABOR

Cacao - algarroba - canela cardamomo - café - cúrcuma menta - albahaca, o alguna hierba fresca de temporada para darle un toque diferente.

EXTRAS para encontrar tropezones

- Trocitos de chocolate
- Trocitos de coco natural
- Frutos secos
- Frutas deshidratadas
- Frutas frescas

EXTRAS para la cobertura

- Baño de chocolate
- Forrar con frutos secos picados o semillas
- Frutas frescas picadas que al contacto con el helado se solidifican y quedan pegadas



Aguacate, coco y chocolate

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Un aguacate maduro
- 150ml de leche de coco
- Esencia de vainilla
- Té matcha
- Gotas de limón
- Una o dos cucharadas de coco rallado
- 100g de chocolate 70%

ELABORACIÓN:

- 1 - Triturar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una batidora americana (de vaso) hasta obtener una crema. Debemos tener en cuenta que todos los ingredientes deben estar muy fríos.
- 2 - Colocar la mezcla en un molde para helados y lo metemos en el congelador unas cuatro horas como mínimo.
- 3 - Añadir la cobertura de chocolate, que habremos derretido en el microondas o al baño maría.

HELADOS



Helado de chocolate

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Un plátano
- 200ml de leche o bebida vegetal
- 12-15g de cacao en polvo
- Dos dátiles sin hueso
- Canela

ELABORACIÓN:

- 1 - Trocear los dátiles y el plátano en una batidora o procesador de alimentos.
- 2 - Batir bien para que los dátiles no queden a tropezones, añadir el cacao en polvo, la leche o bebida vegetal y el toque de canela.
- 3 - Triturar todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4 - Verter en el molde y dejar enfriar en el congelador unas cuatro horas como mínimo.

HELADOS



Helado de sandía

INGREDIENTES:

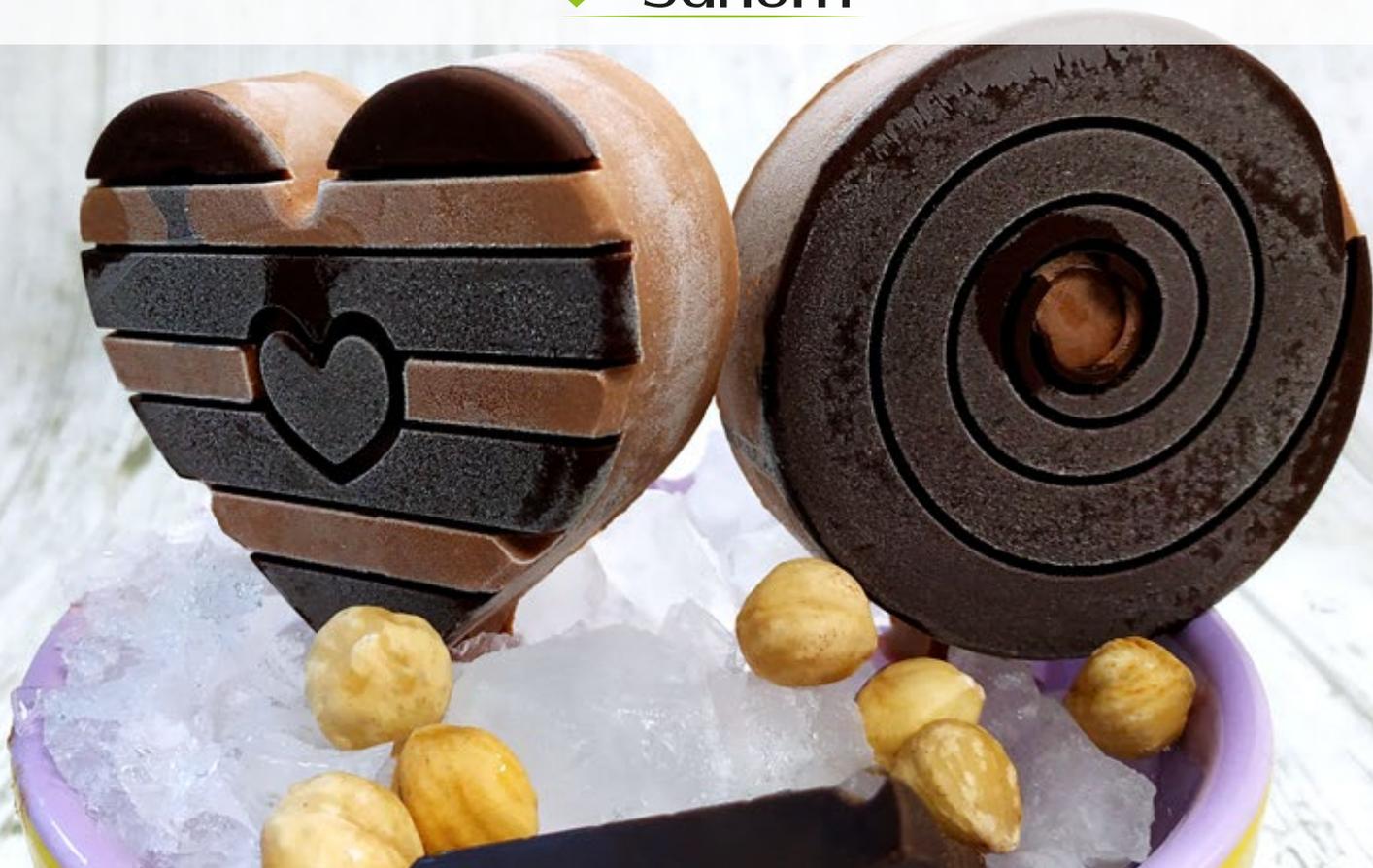
PARA 2 PERSONAS

- 150g de sandía
- Una cucharadita de miel
- Esencia de vainilla
- 10g de espinacas
- Hojas de menta al gusto
- Un kiwi
- 5-10g de chocolate negro

ELABORACIÓN:

- 1 - Triturar los kiwis pelados, la menta y las espinacas hasta obtener una crema verde.
- 2 - Coloca la crema verde en el envase para polos y meter en el congelador un par de horas o hasta que se congele.
- 3 - Triturar todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4 - Verter en el molde y dejar enfriar en el congelador unas cuatro horas como mínimo.
- 5 - Triturar la sandía (sin pepitas) un poco de miel y la esencia de vainilla.
- 6 - Verter la sandía triturada en el molde donde hemos echado la crema verde y añadir unos trocitos de chocolate.
- 7 - Congelar unas tres horas más.

HELADOS



Avellanas al cacao

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- 40g de avellanas
- Tres dátiles sin hueso
- 45g de plátano congelado
- Un yogur natural griego
- 3g de cacao en polvo

ELABORACIÓN:

- 1 - Poner los dátiles a remojo en agua caliente.
- 2 - Triturar las avellanas hasta que se quede como una crema.
- 3 - Pelar los dátiles que tenemos a remojo y añadir a la crema de avellanas.
- 4 - Añadir también el cacao en polvo, el yogur y el plátano congelado.
- 5 - Triturar bien, debe quedar una crema densa y sin grumos.
- 6 - Añadir chocolate fundido en el fondo del molde para hacer polos o helados.
- 7 - Verter la crema en el molde y congelar durante unas 4 horas.

HELADOS



Fruta variada

INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

PARA EL ROJO

- 100g de fresas congeladas
- 100g de agua fría
- Una cucharadita de miel

PARA EL AMARILLO

- 100g de piña congelada
- 100ml de leche de coco
- Unas gotas de limón
- Una cucharadita de pimienta molida
- Una cucharadita de miel

PARA EL VERDE

- Un yogur griego
- Un kiwi
- Medio aguacate
- Una cucharadita de miel

PARA EL MORADO

- 100g de frutas del bosque
- 20g de remolacha cocida
- Un yogur griego
- Uno o dos dátiles

ELABORACIÓN:

*El procedimientos de todos estos helados es similar

- 1 - Triturar todos los ingredientes en una batidora y colocarlos en moldes para helados.
- 2 - Añadir frutos secos mientras se trituran.
- 3 - Se pueden bañar en chocolate fundido sin azúcar.

HELADOS

Tu bienestar comienza aquí

Las recetas incluidas en este libro han sido elaboradas por el equipo de CORPORIS SANUM. Las hemos reunido y preparado para ayudarte a que alcances tu mejor versión, mejorando tu salud y bienestar físico y mental a través de una dieta saludable para perder peso.

Si deseas un plan adaptado a ti, con asesoramiento profesional y seguimiento personalizado, contáctanos sin compromiso:

www.corporissanum.com

nutricionista@corporissanum.com

Tel: 684462733



Verónica Abad



Corporis
Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes



HELADOS SANOS

en verano con Corporis

Las recetas incluidas en este libro han sido elaboradas por el equipo de CORPORIS SANUM las hemos reunido y preparado para ayudarte a que alcances tu mejor versión, mejorando tu salud y bienestar físico y mental a través de una dieta saludable para perder peso.

ÚNETE A NOSOTROS Y EMPIEZA EL CAMBIO



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



DEJA DE HACER DIETAS, APRENDE A COMER BIEN