COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Helado de fruta saludable

Receta para 4 helados

Preparación: 10 min
Total: 2 h 10 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 200 gramos Frutos rojos congelados
- [ ] 1 cda Crema de cacahuete
- [ ] 1 plátano Plátano
- [ ] 100 gramos Chocolate negro 85% cacao

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, trituramos los frutos rojos congelados.

2. Después, añadimos al vaso de la batidora el plátano. Trituramos de nuevo.

3. Seguidamente, añadimos la crema de cacahuete y volvemos a triturar.

4. Una vez todo triturado e integrado, pasamos la mezcla de helado a un vaso.

5. Derretimos un poco del chocolate en el microondas y lo ponemos por encima del helado en el vaso. En nada endurecerá y ya podrás disfrutarlo!

6. Si por otro lado, quieres darle forma de magnum a tus helados, te damos otra opción. Coge la mezcla del helado y ponla en los moldes de silicona. Después añade el palito de madera.

7. Cubre hasta el límite y tapa con un poco de film transparente para que no cristalice en el congelador. Lo dejamos en el congelador unas 2 horas como mínimo.

---

8. 25-30 minutos antes de sacar del congelador, derretimos el chocolate negro y dejamos que se atempere. MUY IMPORTANTE que no esté caliente porque sino el helado se nos va a romper.

---

9. Ponemos el chocolate en un vaso y bañamos los helados. Dejamos endurecer encima de papel de hornear durante 2 minutos, ¡y listo!

---

10. Ponemos un poquito de chocolate por encima para decorar y ya tenemos el helado para disfrutar! Así de sencillo. Las dos opciones son muy fáciles de preparar y quedan deliciosas Usa tu fruta favorita!