



Helados

por **Silvia León**

Cuando llega el verano la repostería horneada pasa a ser repostería helada, mucho más apetecible a través de alimentos que nos aportan frescor e hidratación.... Aunque pocos se resisten a la idea de tomar un buen brownie con una bola de helado “on the top”!

Hacer helados artesanos en casa es tan fácil como elegir una fruta de temporada en su momento óptimo de madurez y congelarla.

Añadir un poco de zumo de naranja o limón y triturar.

Un molde en forma de cubitera con palitos de madera nos puede servir para decorar nuestro pequeño capricho helado.

**Suena
bien?**

**Pues
manos al
helado....!**



¿Qué necesitamos para hacer nuestros helados?

Un base, un elemento principal que podéis elegir entre diferentes opciones.

BASE de Smoothie o batido de frutas y verduras que contengan toda la fruta y verdura íntegra con su fibra y jugo. Podemos añadir un poco de agua para facilitar la mezcla.

No recomiendo que hagáis muchas mezclas para mi siempre prevalece el sentido de homogenizar en mi cocina. Pocos ingredientes para que nuestro cuerpo asimile mejor, porque no podemos olvidar la parte nutritiva en nuestra alimentación.

Ejemplos de combinaciones, pero no olvidéis crear la vuestra propia!

- **Aguacate, lima y menta**
- **Mango, Jengibre y naranja**
- **Manzana, lombarda y limón**
- **Frutos rojos, agua de coco y espinacas**

BASE de Jugo

o zumo obtenido de licuar o extraer mediante una licuadora de extracción lenta los ingredientes seleccionados.

Ejemplos:

- Zanahoria, kiwi, jengibre, col kale y naranja
- Pepino, espinacas, hojas de hierbabuena, manzana y limón
- Piña, coco, bayas (arándanos, fresas, frambuesas, grosellas, moras)



BASE de leche vegetal o yogurt

Podemos utilizar cualquier leche vegetal como horchata de chufas, leche de coco, avena, almendras, leche de cáñamo, alpiste o bien un yogurt de calidad mejor orgánico, (el estilo griego da muy buen resultado) y a esta base añadirle nuestro sabor preferido.....aquí os pido vuestra imaginación y creatividad porque la carta de sabores puede ser inmensa.



BASE de infusión

Nuestra infusión o tisana preferida (Chai, Regaliz, Matcha, Roiboos, Canela,) puede convertirse en un helado o granizado refrescante.

BASE de frutos secos

Para obtener un helado cremoso tan sólo tenemos que añadir una grasa saludable a nuestra receta. Esta grasa la puede aportar tanto los frutos secos: Nueces, Anacardos, Macadamia, Almendras como la leche de coco en lata (por su gran aporte de grasa), un yogurt o bien añadir un aceite como por ejemplo el de coco o incluso AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).

Os dejo mis 2 recetas favoritas.

A estas bases le podemos añadir saborizantes al gusto como por ejemplo: Cacao puro, Harina de algarroba, Vainilla, Canela, Aceites esenciales de limón, frambuesa, menta.

Y por supuesto no podemos olvidar añadir un toque de dulzor que va a depender de nuestro paladar.

Los endulzantes más saludables serían: la melaza de arroz, el jarabe de arce, el azúcar de coco, el xilitol, las hojas de stevia.

Tened en cuenta que al congelar el nivel de dulzor va a disminuir la intensidad del sabor.

Por último queda nuestra decoración que puede ir desde una cobertura de chocolate hasta, trozos de frutos secos, decoración con pedacitos de frutas frescas o secas, flores, baño de galletas molidas, semillas pulverizadas.

NOTA.- Siempre recomiendo que los alimentos a utilizar en las recetas sean orgánicos, de temporada y Km 0 para garantizar el aporte de nutrientes a través del alimento.

Silvia León

Chef en Cocina Viva y Nutrición Vitalista
Vital Planner

Bio-Salud Intestinal

Aliment ARTE

Guía y acompañamiento en tu alimentación

Nutrición en familia: enjoykidseating

Talleres - presencial y online

Asesoramiento a espacios y centros escolares

Diseño de menús saludables en hostelería

Cocina para eventos

Instagram: [@silviveganraw](https://www.instagram.com/silviveganraw)

