

HELADOS

saludables

el ebook del verano

nuestros blogs



MY COOKING EXPERIENCES

Soy Alberto y aunque no me dedico profesionalmente a la cocina, soy feliz compartiendo mis recetas y experiencias gastronómicas a través de internet.



La cocina de Ompalompa

Me encanta la cocina, la fotografía , leer , dar clases y viajar... Puedes seguir mis recetas en Instagram o en mi blog La cocina de Ompalompa.

yum
yum
yum



las recetas del verano

Mini helados de mango y coco

Chocolate con peanut butter y plátano

¡Irresistible!

Magnum clásico y almendrado

Frutos rojos



Vainilla con chocolate negro

*El más fresco
del verano*

Helado de Turrón

HELADOS CASEROS

MANGO COCO



ingredientes

1 Mango mediano
200 ml Leche de coco

100 gr. Chocolate blanco
Media cucharada Aceite de coco

Preparamos los helados...

Pela el mango, trocéalo y ponlo en un vaso de batidora junto con la leche de coco. Tritura hasta que quede suave.

Vierte la mezcla en el molde de silicona, ponle los palitos de madera, y mételo en el congelador como mínimo 4 horas.

¡Y los bañamos en chocolate!

Pon el chocolate blanco troceado en un vaso al baño María. Una vez se haya fundido el chocolate, incorpora una cucharada de aceite de coco y mezcla bien.

Saca los helados de los moldes y los sumérgelos durante un segundo en la mezcla de chocolate fundido.

Saca el helado del chocolate y deja enfriar unos 30 segundos sujetándolo en el aire para que el chocolate solidifique. Luego ya puedes apoyar el helado o comértelo directamente.

helado de chocolate con peanut butter y plátano



ingredientes

2 Plátanos maduros
4 cuch. Mantequilla de cacahuete
2 cuch. Cacao puro en polvo
50 ml Leche vegetal (avena, soja...)

Trocea los plátanos y ponlos en un vaso de batidora junto con la mantequilla de cacahuete, el cacao en polvo y la leche vegetal.

Tritura hasta conseguir una mezcla suave, viértela sobre los moldes de helado, coloca los palitos y dales unos golpecitos para salgan las burbujas de aire que puedan haber quedado dentro.

Mete los helados en el congelador mínimo 4 horas.

Opcional: Cobertura de chocolate

Derrite al baño María 100gr de chocolate con leche junto con 25 gr de chocolate negro.

Sumerge durante 1 segundo los helados recién sacados del congelador, y luego sujétalos en el aire unos 30 segundos (verás que el chocolate solidifica enseguida gracias al frío del helado).

Pensado para 4 helados

A close-up photograph of several Magnum Classic Almond ice cream bars. The bars are coated in a smooth, dark brown chocolate shell and are mounted on light-colored wooden sticks. They are resting on a crinkled white paper liner, with some almond flakes scattered around. The background is softly blurred, showing more bars and almond pieces.

MAGNUM
CLÁSICO
ALMENDRADO

100%
Ingredientes
naturales

Ingredientes:

175 ml Leche entera
75 ml Nata (35%M.G.)
1 Vaina de vainilla
65 gr Azúcar blanco
3 Yemas de huevo grandes

Para la cobertura:

300 gr. Chocolate con leche
Almendras picadas

Pon la leche y la nata en un cazo junto con las semillas del interior de la vainilla. Para ello, abre la vaina a lo largo y con la punta de un cuchillo, raspa para extraer las semillas. **Calienta a fuego medio.**

A parte, en un cuenco, bate las yemas de huevo con el azúcar y justo antes de que el cazo empiece a hervir, añade las yemas con azúcar. **Baja el fuego**, y deja cocer un par de minutos a fuego lento, removiendo continuamente para que espese un poco.

Deja enfriar completamente y reparte la mezcla sobre los moldes de silicona. Coloca los palitos y mete los helados en el congelador, como mínimo 4 horas.

Una vez congelados, derrite el chocolate al baño María en un vaso. Cuando esté fundido, baña 2 helados sumergiéndolos durante 1 segundo. → *este es el Magnum Clásico*

Para los **magnum almendrado**, añade las almendras picadas al chocolate derretido, mezcla con una cuchara y baña los 2 helados restantes.



— HELADO DE —
frutos rojos

ingredientes

75 gr Anacardos al natural
80 gr Dátiles Medjoul
200 ml Leche de coco
200 gr Frutos rojos congelados
1 Tableta Chocolate negro 85%

Deja la noche anterior la leche de coco en la nevera para que se separe la grasa del suero.

Pon a remojo en agua caliente los anacardos durante un par de horas para hidratarlos.

En un procesador de alimentos o batidora potente, vierte los anacardos escurridos y los dátiles sin hueso. Tritura hasta que quede una pasta homogénea y sin grumos. Añade la parte sólida de la leche de coco, los frutos rojos congelados y vuelve a triturar.

Vierte la mezcla en los moldes de helado, introduce el palito y congela, mínimo 4 horas.

Cobertura de Chocolate negro 85%

Derrite al baño María o en el microondas el chocolate y baña los helados. Como el helado está congelado, el chocolate se solidifica al instante.

HELADO DE VAINILLA CON CHOCOLATE NEGRO





ingredientes

75 gr Anacardos al natural
80 gr Dátiles Medjoul
200 ml Leche de coco
2 cuch. Vainilla en polvo
1 tableta Chocolate negro 85%

Deja la noche anterior la leche de coco en la nevera para que se separe la grasa del suero.

Pon a remojo en agua caliente los anacardos durante un par de horas para hidratarlos.

En la Thermomix o procesador de alimentos vierte los anacardos escurridos y los dátiles sin hueso. Tritura hasta que quede una pasta homogénea y sin grumos. Añade la parte sólida de la leche de coco y la vainilla en polvo. Vuelve a triturar.

Vierte la mezcla en los moldes de helados, introduce el palito y congela, mínimo 4 horas.

Cobertura de Chocolate negro

Derrite al baño María o en el microondas, el chocolate y baña los helados. Como el helado está congelado, verás como el chocolate se solidifica al instante.

Pensado para 4 helados mini

HELADO DE TURRÓN



¡el helado perfecto!
cremoso, suave y
con trocitos 😊

ingredientes

300 ml Leche entera
La piel de un limón
2 Ramas de canela.
400 ml Nata montar 35% M.G.
100 gr Azúcar blanquilla
1 Tableta de turrón de Jijona
2 Yemas de huevos grandes
Crocanti de almendras

100%
Natural

Calienta los 300 ml de leche junto con la canela y la cáscara de limón (sin mucho blanco para que no amargue) hasta que casi hierva. En ese momento retira el cazo del fuego y deja reposar unos 5 minutos. Mezcla la nata con la leche infundada y calienta 5 minutos más **a fuego bajo** hasta que temple.

Separa las yemas de las claras. Bate bien las yemas junto con el azúcar hasta conseguir una crema homogénea y añádelas a la leche con la nata.

Desmenuza con las manos la tableta de turrón (reservando unos 30 gramos para los tropezones) y añádelas a la crema anterior. Bate en la batidora y calienta a fuego lento removiendo todo el rato

hasta que espese un poco. Es **importante que no hierva** ya que si no se corta.

Deja enfriar la crema y a continuación **métela en la nevera** unas 3 horas mínimo. Y después, mete la crema en el congelador durante 1 hora.

A continuación, sácala y bate de nuevo para romper la cristalización. Repite esta operación un mínimo de tres veces. La primera hora cada 15 minutos y las otras dos cada 20 minutos. Es importante que el recipiente en donde se vaya a batir la crema esté muy frío (por ejemplo, del congelador). Dejar reposar la crema en el congelador un mínimo de 8 horas.

Sirve acompañado de crocanti de almendras.

trucos y consejos



Los helados caseros, al no llevar aditivos artificiales, resultan más cremosos si los sacas del congelador **5 – 10 minutos antes** de comételes.

Cuanta más **materia grasa** lleven los ingredientes, más cremoso será el resultado. Por el contrario, cuanta más agua, más **cristalizados** quedarán.



Si quieres **crear tus propias recetas**, dan buenos resultados ingredientes base como: plátano, nata (35% M.G.), queso mascarpone y leche de coco.

trucos y consejos



Hay muchos tipos de moldes, pero el mejor resultado se consigue con **moldes de silicona**. Son cómodos, baratos, lavables y reutilizables.

En el Blog [MY COOKING EXPERIENCES](#) tienes una selección con los mejores moldes, para que puedas comprarlos directamente en **Amazon**.



Toca el enlace y echa un vistazo al Blog

Moldes para helado





SI TE HA GUSTADO
¡COMPÁRTELO!