

Gelats saludables

02/07/2021

L'alegria de poder-te menjar un autèntic gelat a l'estiu i que, a més, sigui healthy. Descobreix les alternatives més saludables i atreveix-te a preparar-les!

Com fer gelats casolans

Al contrari del que pugui semblar, fer gelats casolans és facilíssim. Tant és així que, si no disposes de geladora, ni tampoc de molts ingredients ho pots elaborar igualment.

Per fer un gelat casolà senzill, ràpid, barat i amb tan sols un ingredient, bastaria a trossejar i congelar un plàtan ben madur, mínim unes 3 hores. Liquem el plàtan fins que adopti una textura cremosa i servim immediatament. Atenció, si no utilitzeu robot de cuina, la liquadora ha de ser potent perquè no es cremi!

Una altra forma fàcil és congelar fruites en glaçons, per exemple, síndria, picar-la en una batedora de got i tenim llest un senzill granissat.

O fer-nos amb els millors aliats a l'estiu: els motlles de *polo*. I a partir d'aquí, pots realitzar infinitat de receptes per a tots els gustos i colors. Només hauràs d'emplenar els motlles amb la fruita triturada tal qual o barrejada amb iogurt o begudes vegetals.



Veure imatge

Fruites de temporada

Amb l'estiu arriba la calor i les noves fruites de temporada. Els mesos de juliol no sols podem trobar les fruites més esperades i refrescants com el meló i la síndria, sinó que també podem donar-los la benvinguda a altres fruites plenes de color i sabor:

- **Préssec.** El préssec és una fruita procedent d'Àsia. Les seves propietats principals són diürètiques, digestives i antioxidants. Per menjar-t'ho ben fresquet pots preparar uns gelats tricolors, [polos de síndria, meló i préssec](#) [[/shared/.content/recetas/350-Polos-de-sandia-melon-y-melocoton](#)].
- **Nectarina.** És una fruita molt semblant al préssec, en color, forma i valor nutricional. La diferència principal a simple vista és la pell, la del préssec és vellutada i la de la nectarina és llisa i amb un color més viu.

- **Nabius.** Els nabius són perfectes per dur a terme una dieta saludable, a més posseeixen múltiples beneficis per al cos humà, el més destacable és el seu poder antioxidant.
- **Prunes.** Fruita coneguda, sens dubte, pels seus poders digestius, perfecta per millorar el trànsit intestinal. A més del seu alt contingut en fibra, posseeixen moltes vitamines i minerals com potassi, zinc, i calci. Per refrescar-te a la sorra de la platja, prova a preparar-te un tàper de [gaspaxo de prunes i préssec](#) [</shared/.content/recetas/342-Gazpacho-de-ciruelas-y-melocoton>].
- **Nespres.** Igual que la pruna, les nespres també posseeixen un alt contingut en fibra. És la fruita perfecta per a dietes d'aprimament, pel seu baix contingut calòric, proteic i d'hidrats.
- **Figues.** Una altra fruita plena de fibra, encara que no destaquen per això sinó pel seu alt contingut en potassi, calci, magnesi i manganès.

Meló

L'origen del [meló](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Melon_OK.html] és desconegut, hi ha diverses hipòtesis sobre si prové de l'Àsia central o d'Àfrica. El que sí que és cert és que el meló és la fruita estival per excel·lència, una fruita hidratant perfecta per menjar-la entre hores, com a entrant, com a postres, en forma de sorbet o gelat.

Segons la varietat, el meló pot ser de color verd o groc, allargat o rodó, però tots ells són diürètics, depurats i antioxidants. El seu alt contingut en aigua i la seva baixa aportació calòrica ho fan perfecte per calmar la set a l'estiu i continuar guardant la línia.

A casa pots elaborar un [granissat de meló](#) [</shared/.content/recetas/326-Granizado-de-melon.html>] per combatre la calor de manera saludable o preparar un bol de boletes de préssec, síndria i meló, acompanyades de gelat de vainilla.

Síndria

La [síndria](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sandia_OK.html] és originària del desert de Kalahari, una regió del sud d'Àfrica, i des d'aquí va arribar als països mediterranis convertint-se en la fruita estrella de l'estiu.

Igual que el meló, pots elaborar un [granissat de síndria](#) [</shared/.content/recetas/326-Granizado-de-sandia.html>], perquè és la fruita perfecta per refrescar-se a l'estiu. També pots servir-la com a postres, en amanides, sucs o [sopes](#) [</shared/.content/recetas/318-Sopa-de-sandia-y-tomate-con-boquerones-en-escabeche.html>] fredes.

La síndria a més d'ajudar-te a perdre pes presenta molts altres beneficis per a la salut. La seva gran aportació d'aigua la fa una fruita molt hidratant, conté molta vitamina C, perfecta per millorar el nostre sistema immunològic, altres vitamines del grup B, A i minerals com magnesi i potassi.

Receptes de gelats casolans saludables

▪ Nicecream de pinya [



[/shared/.content/recetas/345-Nicecream-de-pina](#)]. Nicecream és la nova abreviatura dels gelats vegans casolans, prové de “banana ice cream”. Aquí et presentem una recepta de plàtan, pinya i vainilla, totalment healthy, rica en fibra i molt fàcil de fer.

- **Polos casolans** [[/shared/.content/recetas/330-Polos-de-fruta-fresca.html](#)]. Els *polos* casolans de tota la vida. Pots preparar-los amb qualsevol fruita madura que tinguis per casa, encara que com a idea et proposem elaborar-los amb maduixots, síndria, meló i mango. Només necessitaràs uns motlles per a *polos*, liquar totes les fruites per separat i abocar cada suc en el seu motlle, 3-4 hores de congelador i, llest!
- **Polo de gerd, coco, llima i xia** [[/shared/.content/recetas/346-Polo-de-frambuesa-coco-lima-y-chia](#)]. Per elaborar aquests *polos* necessitaràs més ingredients que els anteriors, però són igual de saludables i senzills de preparar. Només has de batre llet d'arròs, llet de coco, xarop d'atzavara i llavors de xia, agregar a la mescla coco ratllat, ratlladura de llimona i els gerds. 4 hores en fred, abocar en els motlles i en 4 hores tens els teus *polos*.
- **Pastís gelat de coco i pinya.** [[/shared/.content/recetas/338-Pastel-helado-de-coco-y-pina.html](#)] La combinació de pastís i gelat a l'estiu no pot ser més apetible, i més encara si és saludable. Perfecte com a postre en un sopar d'estiu.