

## Helados saludables

02 jul 2021

*La alegría de poderte comer un auténtico helado en verano y que, además, sea healthy. ¡Descubre las alternativas más saludables y atrévete a prepararlas!*

### Como hacer helados caseros

Al contrario de lo que pueda parecer, hacer helados caseros es facilísimo. Tanto es así que, si no dispones de heladera, ni tampoco de muchos ingredientes lo puedes elaborar igual.



Para hacer un helado casero sencillo, rápido, barato y con tan solo un ingrediente, bastaría en trocear y congelar un plátano bien maduro, mínimo unas 3 horas. Licuamos el plátano hasta que adopte una textura cremosa y servimos inmediatamente. ¡Ojo, si no utilizáis robot de cocina, la licuadora debe ser potente para que no se queme!

Otra forma fácil es congelar frutas en cubitos, por ejemplo, sandía, picarla en una batidora de vaso y tenemos listo un sencillo granizado.

O hacernos con los mejores aliados en verano: los moldes de polo. Y a partir de aquí, puedes realizar infinidad de recetas para todos los gustos y colores. Solo tendrás que rellenar los moldes con la fruta triturada tal cual o mezclada con yogur o bebidas vegetales.

### Frutas de temporada

Con el verano llega el calor y las nuevas frutas de temporada. Los meses de julio no solo podemos encontrar las frutas más esperadas y refrescantes como el melón y la sandía, sino que también podemos darles la bienvenida a otras frutas llenas de color y sabor:

- **Melocotón.** El melocotón es una fruta procedente de Asia. Sus propiedades principales son diuréticas, digestivas y antioxidantes. Para comértelo bien fresquito puedes preparar unos helados tricolores, [polos de sandía, melón y melocotón](#) [ /shared/.content/recetas/350-Polos-de-sandia-melon-y-melocoton ].
- **Nectarina.** Es una fruta muy parecida al melocotón, en color, forma y valor nutricional. La diferencia principal a simple vista es la piel, la del melocotón es aterciopelada y la de la nectarina es lisa y con un color más vivo.

- **Arándanos.** Los arándanos son perfectos para llevar a cabo una dieta saludable, además poseen múltiples beneficios para el cuerpo humano, lo más destacable es su poder antioxidante.
- **Ciruelas.** Fruta conocida, sin duda, por sus poderes digestivos, perfecta para mejorar el tránsito intestinal. Además de su alto contenido en fibra, poseen muchas vitaminas y minerales como potasio, zinc, y calcio. Para refrescarte en la mismísima arena de la playa, prueba a prepararte un táper de [gaspacho de ciruelas y melocotón](#) [ /shared/.content/recetas/342-Gaspacho-de-ciruelas-y-melocoton ].
- **Nísperos.** Al igual que la ciruela, los nísperos también poseen un alto contenido en fibra. Es la fruta perfecta para dietas de adelgazamiento, por su bajo contenido calórico, proteico y de hidratos.
- **Higos.** Otra fruta llena de fibra, aunque no destacan por eso si no por su alto contenido en potasio, calcio, magnesio y manganeso.

## Melón

El origen del [melón](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Melon\_OK.html ] es desconocido, hay varias hipótesis sobre si procede de Asia central o África. Lo que sí es cierto es que el melón es la fruta estival por excelencia, una fruta hidratante perfecta para comerla entre horas, como entrante, como postre, en forma de sorbete o helado.

Según la variedad, el melón puede ser de color verde o amarillo, alargado o redondo, pero todos ellos son diuréticos, depurativos y antioxidantes. Su alto contenido en agua y su bajo aporte calórico lo hacen perfecto para calmar la sed en verano y seguir guardando la línea.

En casa puedes elaborar un [granizado de melón](#) [ /shared/.content/recetas/326-Granizado-de-melon.html ] para combatir el calor de forma saludable o preparar un cuenco de bolitas de melocotón, sandía y melón, acompañadas de helado de vainilla.

## Sandía

La [sandía](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sandia\_OK.html ] es originaria del desierto de Kalahari, una región del sur de África, y desde ahí llegó a los países mediterráneos convirtiéndose en la fruta estrella del verano.

Al igual que el melón, puedes elaborar un [granizado de sandía](#) [ /shared/.content/recetas/326-Granizado-de-sandia.html ], porque es la fruta perfecta para refrescarse en verano. También puedes servirla como postre, en ensaladas, zumos o [sopas](#) [ /shared/.content/recetas/318-Sopa-de-sandia-y-tomate-con-boquerones-en-escabeche.html ] frías.

La sandía además de ayudarte a perder peso presenta otros muchos beneficios para la salud. Su gran aporte de agua la hace una fruta muy hidratante, contiene mucha vitamina C, perfecta para mejorar nuestro sistema inmunológico, otras vitaminas del grupo B, A y minerales como magnesio y potasio.

## Recetas de helados caseros saludables

- **Nicecream de piña** [



</shared/.content/recetas/345-Nicecream-de-pina> ]. Nicecream es la nueva abreviatura de los helados veganos caseros, proviene de “banana ice cream”. Aquí te presentamos una receta de plátano, piña y vainilla, totalmente healthy, rico en fibra y muy fácil de hacer.

- **Polos caseros** [ </shared/.content/recetas/330-Polos-de-fruta-fresca.html> ]. Los polos caseros de toda la vida. Puedes prepararlos con cualquier fruta madura que tengas por casa, aunque como idea te proponemos elaborarlos con fresas, sandía, melón y mango. Solo necesitarás unos moldes para polos, licuar todas las frutas por separado y verter cada zumo en su molde, 3-4 horas de congelador y, ¡listo!
- **Polo de frambuesa, coco, lima y chia** [ </shared/.content/recetas/346-Polo-de-frambuesa-coco-lima-y-chia> ]. Para elaborar estos polos necesitarás más ingredientes que los anteriores, pero son igual de saludables y sencillos de preparar. Solo tienes que batir leche de arroz, leche de coco, sirope de agave y semillas de chía, agregar a la mezcla coco rallado, ralladura de limón y las frambuesas. 4 horas en frío, verter en los moldes y en 4 horas tienes tus polos.
- **Pastel helado de coco y piña.** [ </shared/.content/recetas/338-Pastel-helado-de-coco-y-pina.html> ] La combinación de pastel y helado en verano no puede ser más apetecible, y más todavía si es saludable. Perfecto como postre en una cena de verano.