

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Helado de Plátano y Cacao (Sin Azúcar)

Un postre helado cremoso, delicioso y naturalmente dulce.



Descripción

Este helado de plátano y cacao es una manera fantástica y saludable de disfrutar de un capricho helado sin añadir azúcares refinados. La dulzura natural del plátano maduro se combina perfectamente con el rico sabor del cacao puro, creando un postre cremoso y satisfactorio que es ideal para todas las edades. Es increíblemente fácil de preparar con tan solo unos pocos ingredientes básicos.

Ingredientes

- 4 plátanos maduros (con muchas manchas marrones, ya que son más dulces)
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de leche vegetal sin azúcar (almendra, avena, coco, etc.) - Ajustar si es necesario para la textura.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro (opcional)
- Una pizca de sal (realza el sabor del chocolate)
- **Opcional para decorar:** Nibs de cacao, trozos de chocolate negro sin azúcar, frutos secos picados.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Instrucciones

1. **Prepara los plátanos:** Pela los plátanos, córtalos en rodajas de aproximadamente 1-2 cm de grosor y colócalos en una bolsa para congelar o un recipiente hermético.
2. **Congela los plátanos:** Congela las rodajas de plátano durante al menos 4 horas, o idealmente durante toda la noche, hasta que estén completamente sólidas. Este es el paso clave para lograr la textura cremosa del helado.
3. **Combina los ingredientes:** Una vez que los plátanos estén congelados, colócalos en un procesador de alimentos potente o una licuadora de alta velocidad.
4. **Añade el cacao y la sal:** Agrega el cacao puro en polvo y la pizca de sal al procesador de alimentos o licuadora.
5. **Incorpora la leche vegetal y la vainilla (opcional):** Vierte la leche vegetal y el extracto de vainilla (si lo usas). Comienza con la cantidad indicada de leche vegetal y añade más solo si es necesario para ayudar a la licuadora a procesar los ingredientes.
6. **Procesa hasta obtener una textura suave y cremosa:** Tritura los ingredientes hasta obtener una consistencia suave y similar a la de un helado cremoso. Detén el procesador o licuadora varias veces para raspar los lados y asegurarte de que todos los trozos de plátano se incorporen bien. Este proceso puede llevar varios minutos, ten paciencia.
7. **Prueba y ajusta (opcional):** Prueba el helado y, si lo deseas, puedes añadir un poco más de cacao para un sabor más intenso o un poquito más de leche vegetal si prefieres una textura más suave. Vuelve a procesar brevemente para incorporar los ajustes.
8. **Sirve inmediatamente o congela para una textura más firme:** Puedes disfrutar del helado inmediatamente para una consistencia más suave. Si prefieres una textura más firme, transfiérela a un recipiente apto para el congelador y congélalo durante aproximadamente 30-60 minutos.
9. **Decora (opcional):** Sirve el helado en cuencos o conos y decora con tus ingredientes favoritos, como nibs de cacao, trozos de chocolate negro sin azúcar o frutos secos picados.
10. **¡Disfruta!** Saborea este delicioso y saludable helado sin azúcar.

Notas y Consejos

- **Plátanos maduros:** Utilizar plátanos muy maduros es crucial para obtener la dulzura natural deseada y una mejor textura.
- **Potencia del procesador/licuadora:** Un procesador de alimentos potente o una licuadora de alta velocidad facilitará la obtención de una textura suave y cremosa. Si tu licuadora tiene dificultades, añade la leche vegetal poco a poco.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- **Textura:** Ajusta la cantidad de leche vegetal para obtener la consistencia deseada. Menos leche resultará en un helado más espeso.
- **Variaciones:** Puedes añadir otros ingredientes como mantequilla de almendras o un poco de café instantáneo para darle un toque diferente al sabor.
- **Conservación:** El helado casero tiende a ser más duro que el comercial después de congelarse por completo. Déjalo reposar a temperatura ambiente durante unos minutos antes de servir para que se ablande ligeramente. Se puede conservar en el congelador en un recipiente hermético durante aproximadamente 1-2 semanas.
- **Vegano y sin gluten:** Esta receta es naturalmente vegana y sin gluten.

