

# Helados Rápidos Saludables - Dos Variantes Deliciosas

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	3	200g

## INGREDIENTES

- **\*\*HELADO DE FRUTOS ROJOS:\*\***
- 1 plátano congelado
- 150g frutos rojos congelados (fresas, frambuesas, arándanos, moras o mezcla)
- 1 yogur griego sin azúcar
- Xilitol o estevia (opcional)
- **\*\*HELADO DE PLÁTANO Y CACAO:\*\***
- 2 plátanos congelados
- Medio vaso de bebida de coco
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo
- Canela al gusto
- Pepitas de chocolate negro

## PREPARACIÓN

**\*\*Preparación para ambas variantes:\*\***

1. **\*\*Preparación previa:\*\***

- Corta los plátanos en rodajas y congélalos durante al menos 4 horas o toda la noche.
- Si usas frutos rojos frescos, congélalos previamente en una bandeja.
- Ten listos todos los ingredientes a temperatura ambiente (excepto los congelados).

#### 2. **Para el Helado de Frutos Rojos:**

- Coloca en la batidora: 1 plátano congelado, 150g de frutos rojos congelados y 1 yogur griego sin azúcar.
- Si deseas endulzar, agrega xilitol o estevia al gusto.
- Bate a velocidad alta hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
- Si la mezcla está muy espesa, agrega una cucharada de agua o leche vegetal.

#### 3. **Para el Helado de Plátano y Cacao:**

- Coloca en la batidora: 2 plátanos congelados, medio vaso de bebida de coco, 1 cucharadita de cacao puro en polvo y canela al gusto.
- Bate a velocidad alta hasta obtener una textura cremosa y suave.
- Si la mezcla está muy espesa, agrega más bebida de coco gradualmente.

#### 4. **Textura y consistencia:**

- Bate hasta que quede una textura muy cremosa, similar a un helado soft-serve.
- Si la batidora se calienta, pausa brevemente y continúa.
- La textura debe ser suave y cremosa, no líquida.

#### 5. **Servir inmediatamente:**

- Sirve en bowls o copas heladas para mantener la temperatura.
- Para el helado de plátano y cacao, espolvorea las pepitas de chocolate negro por encima.
- Consume inmediatamente para disfrutar de la mejor textura y sabor.

#### 6. **Variaciones de textura:**

- Para textura más cremosa: agrega  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  aguacate a cualquiera de las mezclas.
- Para textura más suave: agrega más líquido base gradualmente.
- Para textura más espesa: reduce el líquido o agrega más fruta congelada.

#### 7. **Conservación:**

- Si no se consume inmediatamente, puede congelarse en moldes de helado.
- Para descongelar, deja reposar 5-10 minutos antes de consumir.
- Rinde 2-3 porciones por variante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

---

### **\*\*Beneficios específicos para la salud:\*\***

- Los plátanos congelados proporcionan potasio que regula la presión arterial y mejora la función muscular.
- Los frutos rojos son ricos en antioxidantes (antocianinas) que combaten los radicales libres y previenen el envejecimiento celular.
- El yogur griego sin azúcar aporta proteínas de alta calidad que promueven la saciedad y mantienen la masa muscular.
- El cacao puro contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y reducen la presión arterial.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.
- Las pepitas de chocolate negro proporcionan antioxidantes y mejoran el estado de ánimo.
- La bebida de coco contiene grasas saludables que proporcionan energía sostenible.
- Bajo índice glucémico gracias al alto contenido de fibra y grasas saludables.
- Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la sensibilidad a la insulina gracias a los flavonoides del cacao.
- Promueve la salud cerebral y mejora la función cognitiva.
- Fortalece el sistema inmunológico con vitaminas y antioxidantes.
- Proporciona propiedades antiinflamatorias naturales.
- Mejora la salud digestiva con probióticos del yogur griego.
- Promueve la salud de la piel gracias a los antioxidantes.
- Ayuda a mantener la hidratación y electrolitos.

### **\*\*Consejos nutricionales:\*\***

- Elige yogur griego sin azúcar para minimizar el contenido de azúcares añadidos.
- Usa frutas congeladas de temporada para mejor sabor y nutrición.
- El cacao puro debe contener al menos 70% de cacao para maximizar los beneficios.
- Consume con moderación, una porción es suficiente para obtener los beneficios.
- Si tienes diabetes, monitorea tus niveles de glucosa después de consumir.
- Las frutas congeladas mantienen mejor sus nutrientes que las frutas en conserva.
- El yogur griego proporciona probióticos que mejoran la salud intestinal.
- Consume preferiblemente por la tarde para aprovechar los beneficios del potasio.
- Si eres sensible a la cafeína del cacao, consume por la mañana.
- Almacena en congelador si no se consume inmediatamente.

### **\*\*Variaciones saludables:\*\***

- Agregue una pizca de jengibre en polvo para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una pizca de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya ¼ aguacate para textura más cremosa y grasas saludables.
- Agregue una pizca de cardamomo para sabor exótico y digestivo.
- Incluya frutos secos picados para más proteínas y textura.
- Agregue una pizca de pimentón dulce para más antioxidantes.
- Incluya coco rallado sin azúcar para textura tropical.
- Agregue una pizca de anís estrellado para sabor exótico.
- Incluya una pizca de clavo de olor para más antioxidantes.

### **\*\*Compatibilidad dietética:\*\***

- ? Vegetariano

- ? Bajo índice glucémico
- ? Rica en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con bebida vegetal)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Probiótica
- ? Propiedades curativas
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Grasas saludables
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva

**\*\*Momento ideal de consumo:\*\***

- Como postre refrescante después de la comida principal.
- Como merienda saludable en días calurosos.
- Perfecto para fiestas de cumpleaños infantiles.
- Como alternativa saludable a helados comerciales.
- Ideal para personas que buscan opciones nutritivas.
- Como parte de una dieta mediterránea saludable.
- Perfecto para personas que necesitan controlar su peso.
- Como opción nutritiva para personas con diabetes.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud digestiva.
- Como complemento nutricional para deportistas.
- Perfecto para personas que buscan propiedades antiinflamatorias.
- Como opción nutritiva para personas con problemas cardiovasculares.
- Ideal para personas que buscan mejorar su salud cerebral.
- Como alternativa a postres altos en azúcar refinada.
- Perfecto para personas que buscan opciones ricas en antioxidantes.
- Especialmente beneficioso para personas que necesitan mejorar su sensibilidad a la insulina.
- Como opción nutritiva para personas que buscan mejorar su salud intestinal.
- Ideal para personas con inflamación crónica.
- Como parte de una rutina de alimentación saludable.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>