



Postres y helado hecho por ti

Muy fácil de prepararlos en tu casa

Uno de los postres que más empiezan a ser consumidos cuando estamos en la última etapa del año son los postres que llevan helado, ideales para sentarse a compartir con amigos o la familia. Para refrescarse y por la variedad de sabores y preparaciones, la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Evelyn Sánchez, entrega dos recetas fáciles y deliciosas para preparar en tu hogar.

CHOCOGALLETAS SALUDABLES CON HELADO



Ingredientes:

- 100 gramos harina de avena integral o de almendras
- 3 cucharadas cacao en polvo
- 100 gramos de mantequilla de maní
- 3 cucharadas de miel
- 50 cc de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de coco rallado.
- Helado de Vainilla

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes a excepción del helado en un bol y mezclar hasta integrar y obtener una masa que no se desmigüe. Ir verificando la consistencia antes de incorporar la leche o bebida vegetal.
- Dejar reposar unos 10 min en el refrigerador
- Estirar la masa con un rodillo hasta conseguir un grosor de 0,5 cm aproximadamente y luego con un cortador de galletas o vaso mediano cortar las galletas.
- Colocar las galletas sobre papel mantequilla y hornear a 180°C por 10 minutos o hasta conseguir una textura crujiente.
- Dejar enfriar por 30 minutos e incorporar el helado en medio de 2 galletas (como un sándwich).
- Luego de este paso puedes llevar al congelador para reservarlas o consumir en el momento.

HELADO EN CASA



Ingredientes:

- ½ taza de mix de frutas (frutilla, arándanos, frambuesa) dejar en el congelador en la noche
- 2 plátanos congelado el día anterior

Preparación:

- Lavar las frutas
- Pelar el plátano
- Colocar el plátano en procesadora y batir hasta que se vuelva cremoso
- Agregar el resto de las frutas a la mezcla
- Servir