¡¡HELADOS SALUDABLES!!

CHOCOCHAI

- Anacardos (remojados 8h)
- Infusionar té chai (dejar enfriar)
- Cacao puro

Triturar y remover cada 3h

"NUTELLA" SALUDABLE

- Queso batido
- Leche
- Avellanas tostadas
- Cacao puro en polvo
- Nibs de cacao

Triturar y decorar con los nibs de cacao

PIÑA Y COCO

- Piña congelada
- Agua de coco

Mezclar en la batidora y congelar. Decorar con ralladura de coco

FRUTOS ROJOS Y PLÁTANO

- Frutos rojos y plátano congelados
- Bebida de almendras o yogur natural

Batir la fruta y añadir la bebida de almendras/yogur natural.

FRUTOS SECOS Y CANELA

- Queso fresco batido
- Yogur natural
- Nueces y almendras
- Canela

Batir los ingredientes, verter en moldes y congelar

PLÁTANO Y FRESAS

- Plátano y fresas/frambuesas congelados

Triturar y añadir trozos de frutos secos

MANGO Y YOGUR

- Mango congelado
- Yogur o leche de coco

Triturar junto con un yogur griego natural o leche de coco. Rallar chocolate negro (>80%) y almendras picadas

ANACARDOS Y COCO

- Anacardos
- Leche de coco
- Cacao

Previamente remojados los anacardos, triturar junto con leche de coco y cacao. ¡A congelarlo!

FRESAS Y MANZANA

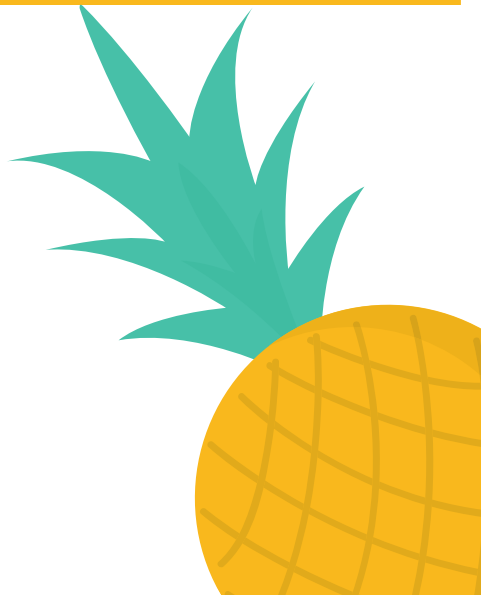
- Fresas y manzana congeladas

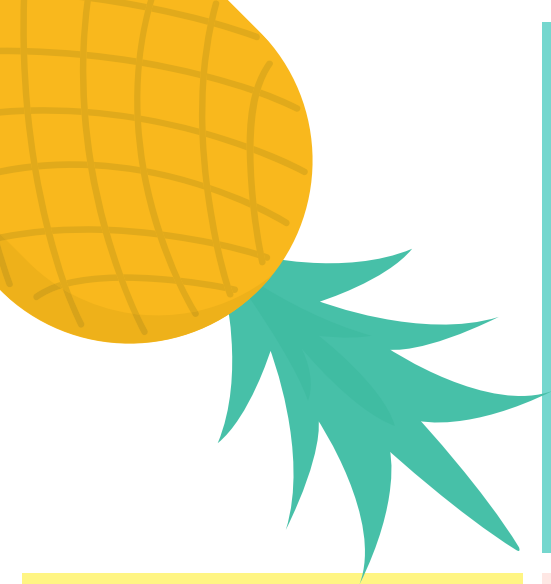
Triturar junto a un yogur natural, una cucharada de aceite de coco y u poco de canela. Meter en moldes y ¡al congelador!

PERA Y SANDÍA

- Pera, y sandía congeladas

Echar leche para triturar y congelar en moldes





PLÁTANO Y CACAO

- Plátano congelado
- Cacao en polvo

Triturar y decorar con "caviar de frambuesas" (congelar las frambuesas y machacarlas en un mortero)

PLÁTANO Y CAFÉ

- Plátano congelado
- Café y cacao

Preparar un café solo, dejar enfriar o "medio" congelar y triturar todos los ingredientes.

PLÁTANO Y ALGARROBA

- Plátano congelado
- Algarroba

Batir junto a la algarroba. Servir inmediatamente con toppings de almendras trituradas y chocolate >80%

PLÁTANO, FRESAS Y AVELLANAS

- Plátano y fresas congeladas
- Avellanas

Batir junto con las avellanas y añadir toppings de chocolate

FRUTOS ROJOS Y COCO

- Frutos rojos y plátano congelados

Triturar con leche de coco y esencia de vainilla. Terminar con toppings de coco rallado

YOGUR Y FRUTAS

- Yogur natural, plátano. 1/2 naranja y pera congeladas

Triturar junto a 3-4 dátiles hasta conseguir una consistencia cremosa. Cosumir o congelar. Adornar con hojas de menta

LIMÓN

- Limón
- Agua
- Dátiles
- Menta

Triturar y congelar en moldes

MELOCOTÓN

- Melocotón congelado
- Yogur congelado

Batir y espolvorear almendras picadas

BOMBONES HELADOS

- Chocolate negro >80%
- Plátano

Fundir chocolate negro y cortar trozos pequeños de plátano. Bañar dichos trozos en el chocolate y congelar

BOLITAS HELADAS

- Plátano y sandía

Triturar, verter la mezcla en moldes de "bolas" y congelar. Una vez congelados, bañar en chocolate negro fundido, trocitos de almendras y volver a congelar



¡¡FELIZ VERANO!!