

Helado de Plátano y Cacao

Este helado es muy fácil de hacer y sólo necesitas dos ingredientes. Cuando probéis el helado los sabores no os sorprenderán, sabe evidentemente a plátano y a cacao, pero lo que os sorprenderá será la **textura ¡Realmente cremosa!** Este helado, aunque hecho con plátano (más calórico que otras frutas), **tiene muchas menos calorías y sobre todo menos grasa que cualquier helado de nata o base láctea que puedas comprar en un supermercado.** Además, es perfecto para utilizar esos plátanos maduros que nadie quiere comer. **Tanto el plátano como el cacao mejora nuestro estado de ánimo ya que son ricos en triptófano...**

INGREDIENTES:

- 2 Plátanos grandes maduros
- 1 Cucharadita de cacao puro en polvo (desgrasado y sin azúcares añadidos)

2
Raciones



NOTA:

Yo lo hago con el accesorio picador de la batidora que tiene las aspas más grandes que las del brazo de la mini-pimer, así no se me atascan.

ELABORACIÓN:

1. Congelar los plátanos. Es el secreto de la textura cremosa (si lo haces sin congelar el resultado no será igual). Para congelarlos, lo mejor es pelarlos, cortarlos en rodajas y guardarlos en una bolsa de congelación.
2. Cuando quieras hacer el helado no tienes más que sacarlos y directamente picarlos con la batidora. Bate durante 2-4 minutos. Al principio verás que se desmenuzan en granillo, pero dale suficiente tiempo y verás cómo se va convirtiendo en crema. Añade el cacao y sigue batiendo un poco más.
3. Sirve directamente.