

Helado de Yogur

El helado de yogur es muy fácil de hacer y se necesitan pocos ingredientes. Le puedes dar diferentes sabores añadiendo: cacao puro, café soluble, canela, esencia de vainilla, ralladura de naranja... Si utilizas yogur entero en lugar de desnatado resultará más cremoso. La opción 3 es la que utilizo yo, habitualmente.

INGREDIENTES:

- 3 Yogures naturales
- 1 cucharada sopera de miel o sirope agave
- 250g queso batido desnatado 0% M.G.

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

Opción 1: Mezclar todo y congelar 4-5h, removiendo cada hora para evitar que se formen cristales grandes o hacer en heladera. Sacar 20-30 minutos antes de consumir para poder servir con facilidad.

Opción 2: Meter en bolsas de zigzag unos 100ml en cada una, congelar planas y separadas con papel de cocina para que no se haga todo un bloque. En el momento de consumir, estrujar para romper en trocitos (en esta opción no queda tan cremoso)

Opción 3: Distribuir la mezcla en dos bandejas de cubitos, congelar durante al menos 2 horas y en el momento de consumo triturar con el accesorio de picar hielo de la batidora; primero quedará como arena mojada, sigue triturando y quedará textura azúcar glas que es la textura que estamos buscando. Con una cuchara para bolas de helado, (mojada en agua caliente, para poder desmoldar mejor) hacer bolas, presionando el "polvo" de helado, desmoldar y servir.