

AL RICO

Helado

Helados caseros
saludables

#singluten #sinazucarrefinado
#sinazucarañadido

www.thevikingbaby.com

By Gina Ros

TABLA DE CONTENIDOS

Presentación

- 3** Venga que no llegamos
- 4** Hola soy Gina
- 5** Ingredientes
- 7** Recomendaciones
- 8** Cómo conseguir un helado cremoso

Accesorios Comestibles

- 10** Conos a mi manera
- 11** Bizcocho savoiardi
- 12** Placa brownie
- 13** Tronco de chocolate
- 15** Gofre
- 16** Bizcocho de limón
- 17** Cookies de plátano
- 18** Mermeladas
- 19** Salsa de chocolate negro
- 20** Salsa de chocolate blanco
- 21** Crema de cacao y avellanas
- 22** Lemon Curd
- 23** Orange curd

Para los más peques

- 25** Frutas frescas
- 26** Piña colada
- 27** Compota de manzana
- 28** Plátano

Helados de bola

- 30** Vainilla
- 31** Sorbete de fresas
- 32** Mango
- 33** Frambuesas
- 34** Nata con fresas
- 35** Cremoso de limón
- 36** Cremoso de naranja
- 37** Coco loco
- 38** Cinnamon roll
- 39** Chocolate
- 40** Sésamo negro

Helados de palo

- 42** Sandía y yogur
- 43** Sorbete de limón relleno
- 44** Sorbete de naranja relleno
- 45** Polos de naranja
- 46** Plátano y crema de cacao
- 47** Yogur con fresas y chocolate blanco
- 48** Piña colada
- 49** Almendrado de vainilla
- 50** Yogur y frutos rojos
- 51** Bombón 3 chocolates
- 52** Cheese cake con arándanos
- 53** Leche Merengada
- 54** Aguacate
- 55** Frambuesa y chocolate
- 56** Piruletas de coco con frutas
- 57** Polo de mango
- 58** Melón y piña
- 59** Choco-banana
- 60** Bark
- 61** Sandía bark

Sandwich helado

- 63** Sandwich de limón
- 64** Brownie con stracciatella
- 65** Banana cookie

Postres helados

- 67** Tiramisú
- 68** Tronco de chocolate
- 69** Tarta de queso helada
- 70** Tarta helada tropical

Only for adults

- 72** Frapuccino
- 73** Anti-inflamatorio
- 74** Cremoso de after eight

Aperitivos helados

- 76** Zanahoria, manzana y limón
- 77** Tomate
- 78** Tzatziki
- 79** Tahí
- 80** Parmesano

1a edición Junio 2022

Propiedad de The Viking Baby, by Gina Ros

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluida la reprografía y el tratamiento informático, sin la autorización escrita del titular. Queda también prohibida su distribución mediante alquiler o préstamos.

www.thevikingbaby.com

Venga que no llegamos...

Ya hace días que los helados no son lo único que se derriten, en ciertas zonas el calor ya abrasa en muchas casas.

Alexandra lleva comiendo helados un par de meses, que aunque en Suecia todavía no ha llegado el calor, alguien se tenía que comer mis pruebas jaja...

Para este ebook te he preparado 63 recetas, 50 de las cuales son helados, sin azúcar ni porquerías, endulzados con edulcorantes aptos, dátiles, miel, frutas, etc. Y en sólo una ocasión usé azúcar de coco, el cual sigue siendo azúcar, pero podrías usar, cualquier otro endulzante.

Este ebook está enfocado a ti, adulto y no tan adulto, te doy opciones para sustituir y te indico lo que no es apto para bebés.

Cuando veas texto en azul es porque hay un enlace asociado a esa palabra y puedes hacer click para poder acceder a él.

Los que me conocéis de mi cuenta de [Instagram](#), ya sabéis que no recomiendo ningún tipo de endulzante artificial ni chocolate a menores de 2 años, pero cada uno en su casa, aplica sus propias normas. Básicamente los bebés no necesitan endulzantes porque lo único que conseguimos es estropearles el paladar y hacer que rechacen otros alimentos. Un bebé si no sabe lo que es un dulce no te lo va a pedir.

Helados paleo para toda la familia, espero que los disfrutes y que si puedes probarlos todos, pues ya me cuentas...

Por estas tierras suecas todavía tenemos en el congelador, te invitaría con gusto, pero creo que te sale más a cuenta hacer el helado en casa jaja.

Espero que alucines tanto como lo hemos hecho los miembros de esta casa.

A disfrutar del verano!!!

Hola, soy Gina

Creadora de **The Viking Baby**,
junto con mi hija
Alexandra, que
sin ella, esto no
hubiese sido
posible.



Educar también implicar enseñar a comer, a comer sano, equilibrado y lo más natural posible. Y aquí estamos Alexandra y yo para enseñarte que sí es posible. Todo es cuestión de ir cambiando hábitos. Poco a poco. Hasta que lo consigues.

En mi perfil de Instagram tienes muchas recetas sin gluten y sin azúcar, y ahora con el **Canal de YouTube** vamos ampliando contenido.

Si te **suscribes** a mi página web recibes un ebook gratuito donde te explico qué formas de cocción son más saludables y las máquinas que existen para hacerte una vida mucho más fácil.

Este ebook, no sólo me ha llevado horas, sino que muchas ganas e ilusión, como todo lo que hago, así que espero que lo disfrutes mucho y te gusten estos helados tanto como nos han gustado a nosotros.

Espero que acabes el verano bien fresquito y bien dulce.

Mucho



Gina Ros

Los endulzante y/o edulcorantes

Uses el endulzante que uses, cuanto más los retrases a los bebés, mejor. Yo no recomiendo hacerlo antes de los dos años. También te digo que si quieres endulzar para un bebé (repito que no lo necesita) hazlo con dátiles o frutas naturales y no edulcorantes.

Los endulzantes que yo uso:

- Dátiles sin hueso (no es lo mismo que el azúcar de dátil)
- Miel (siempre cruda y nunca ofrecer a bebés menores de 1 año, podría causar botulismo).
- Estevia
- Eritritol
- Estevia y eritritol mezcladas se equilibran proporcionando un dulzor más parecido al del azúcar.
- Xylitol, no lo había usado antes de realizar este ebook y he quedado sorprendida de sus resultados, tanto en el sabor proporcionado como la textura que le da al helado.
- Azúcar de coco (recuerda que es un azúcar más)

Cuando en las recetas te diga que he usado miel y tu quieres usar otro endulzante, adelante, pero prueba siempre antes de congelar para ver el dulzor.

Los lácteos

Verás que en mis helados uso mucha nata líquida y leche en polvo. La nata líquida aporta mucha cremosidad a los helados sobretodo si se bate antes. Y la leche en polvo le da esa textura al helado más cremosa y previene la formación de escarchas de hielo.

Si no puedes tomar lácteos por intolerancia, alergia o porque no te sientan bien o tu bebé es muy pequeño, en este caso podemos sustituir los lácteos por los siguientes productos:

- Nata líquida - sustituimos por nata de coco (la parte espesa de las latas, aunque hay marcas que ya empiezan a vender la nata sin el agua)
- Leche en polvo - si encuentras leche de coco en polvo, o leche de sésamo en polvo o bien podemos usar harina de almendras si no hay alergia.
- Yogur - yogur vegetal
- Proteína whey - es una proteína de leche que viene sin lactosa. Muchas personas con intolerancia a la leche pueden tolerar esta proteína, pero si no es tu caso, la podemos sustituir por los mismos ingredientes que la leche en polvo.
- Quesos - el sustituto ideal es anacardo remojado y triturado.

Sólo ten en cuenta que si usas sustitutos la textura puede cambiar y seguramente pierde cremosidad. Pero estará igual de bueno seguro y si no toleras los lácteos, tu estómago lo agradecerá.

Otros ingredientes

Hay otros ingredientes que se usan como espesantes y evitan la cristalización. Aunque yo no los he usado, sé que funcionan. Sólo hay que vigilar las cantidades.

- Goma Xantana
- Gelatina en polvo
- Arrurruz
- Agar agar
- Harinas de frutos secos

Dificultad

En cada receta verás el símbolo de un, dos o 3 helados. e indico el nivel de dificultad.



Fácil o muy fácil



Elaborado



Difícil y muy difícil

Utensilios

En la siguiente página te dejo un link con todas mis recomendaciones de moldes y utensilios y edulcorantes que puedes usar.

Mis links no tienen descuento pero si compras desde ellos, ayudas a que mi proyecto crezca.

Lo más práctico para el desmolde son los moldes de silicona. Los de plástico dificultan el desmolde y siempre deben remojarse en agua tibia. Y si te pasas se deshace el helado.

La silicona es también más duradera.

Si compras moldes de palo, recomiendo comprar los palos reúsables que tienes en el link. También puedes usar los de madera.

Si tienes dudas no olvides que puedes contactarme por email a gina@thevikingbaby.com o bien a través de mi cuenta de Instagram.

Recomendaciones

En estos dos links vas a encontrar mis favoritos con recomendaciones de moldes y utensilios para helados y en el favoritos de alimentación los edulcorantes y chocolate sin azúcar.

<https://www.thevikingbaby.com/cocina/>

<https://www.thevikingbaby.com/alimentacion/>

Recuerda que para acceder a las recomendaciones debes clickar en los textos azules y te redirigirá a la página del deseada.

Comprando desde mis links ayudas a que mi proyecto crezca.

Cómo conseguir un helado cremoso

Los endulzantes ayudan a conseguir textura a los helados. Pero no todos. El eritritol cristaliza mientras que el xilitol ayuda con la textura. La miel también aporta cremosidad en vez de cristalizar.

Verás en muchos sitios que echar bebidas alcohólicas también ayuda a conseguir cremosidad, pero eso lo vamos a evitar y sobre todo si en casa hay niños.

Como hemos comentado anteriormente, el uso de espesantes ayudan con las texturas, pero siempre en muy pocas cantidades.

La crema de frutos secos también ayuda.

Pero mi mejor secreto, es el uso de plátano o mango congelados. Ambos le dan textura, dulzor y sirve como base de cualquier helado, sobre todo va perfecto con los sorbetes de frutas.

La yema de huevo también proporciona cremosidad pero intentaremos cocinarla antes en forma de crema (tenéis receta

de crema de limón más adelante...) Vamos a evitar el uso de yemas crudas, sobre todo en países donde el calor abruma en estos momentos y el riesgo de salmonela es alto.

Los helados que has preparado con moldes grandes, tipo barra, o recipientes grandes para hacer bolas, los puedes sacar media hora antes de servirlos. Te será más fácil hacer la bola y a la vez ganará en cremosidad. También puedes mojar la cuchara del helado en agua caliente cada vez que hagas una bola.

Los helados de palo los podemos sacar 5 ó 10 minutos antes.

Para los sorbetes, lo mejor es cortar la fruta, congelarla sin que se toquen los trozos de fruta y trituramos la fruta congelada con la procesadora. La fruta la puedes encontrar ya congelada en muchos sitios, sólo fíjate que no contenga más ingredientes que la propia fruta, a veces les agregan azúcar.

Se puede agregar nata de coco para conseguir extra cremosidad. Hacer los helados así es muy fácil, rápido y sobre todo saludable. En [este post](#) puedes ver como los hago.

En los helados donde la base es la fruta, no necesitamos añadir endulzantes.

A close-up photograph of a black tray filled with several ice cream sandwiches. The sandwiches are arranged in rows and feature various flavors of ice cream and types of cookies. Some have white vanilla ice cream, some have chocolate, and some have caramel or peanut butter. The cookies are mostly chocolate chip, but some are plain or have other toppings. The lighting is warm, highlighting the textures of the ice cream and cookies.

*ACCESORIOS
COMESTIBLES*



Conos a mi manera

Es más fácil de lo que parece, así que no pases de página...



4 unidades
1h 30 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 100 g harina de arroz
- 200 ml de leche de coco
- 1 cc vainilla
- 1 huevo

INSTRUCCIONES

1. Trituramos todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
2. Engrasamos una sartén y ponemos la cantidad necesaria para hacer un crepe. Dejamos cocinar unos minutos y damos la vuelta.
3. Retiramos de la sartén y repetimos con el resto de masa, hasta que se termine.
4. Doblamos el crepe en 2 veces (te quedará un triángulo) y abres uno de los lados formando una especie de cono (ver foto) y colocamos el crepe en un molde de muffins.
5. Horneamos a 150°C hasta que quede crujiente.
6. Dejamos enfriar y usamos como cono.
7. La mejor opción sería tener una máquina para hacer cucuruchos.



Biscocho savoiardí

Nos servirá de base para algunas recetas como el tiramisú o el roll de canela.



1 placa (unos 300 g)
30 minutos
+12 meses sin edulcorante



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 80 g de leche en polvo
- 120 g de harina de arroz
- 2 cc vainilla
- 1 CS polvo de hornear
- Opcional Xylitol

INSTRUCCIONES

1. Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
2. Colocamos en una bandeja de horno con papel de horno y con la ayuda de una espátula esparcimos la masa y le damos forma cuadrada.
3. Horneamos 15' 20' a 170°C.
4. Si queremos textura más crujiente dejamos más tiempo en el horno controlando que no se queme y bajando la temperatura si fuese necesario.



Placa brownie

Podrás hacer las formas que quieras: redondas, cuadradas, galleta alargada.... Y lo rellenas con lo que más te guste....



1 placa / 12 cookies
30 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 200 g mantequilla
- 300 g chocolate negro
- 4 huevos
- 50 g endulzante
- 150 g harina de almendras
- 1 taza de nueces picadas opcional o chips de chocolate

INSTRUCCIONES

1. Derretimos la mantequilla y el chocolate negro al baño María y dejamos reposar.
2. Batimos los huevos junto con el endulzante. Tienen que quedar bien esponjosos.
3. Agregamos la mezcla de mantequilla y chocolate negro y batimos de nuevo.
4. Agregamos la harina e integramos de nuevo.
5. Agregamos las nueces o chips de chocolate si lo deseamos e integramos con una espátula.
6. Ponemos la mezcla en una placa de horno y esparcimos con una espátula de manera que no quede muy grueso como veis en la foto
7. Horneamos a 200°C unos 15 minutos.
8. Al hacer los cortes ir con cuidado no se rompa.
9. Las sobras pueden desmenuzarse y usarse para decorar.



Tronco de chocolate

No es la tarea más fácil del mundo pero vale la pena. Un tanto amargo que se compensará con el relleno...



1 placa de horno
1 hora
+12 meses



INGREDIENTES

- 6 huevos
- 150 g de harina de almendras
- 50 g de proteína en polvo
- 40 g cacao en polvo
- 20 g endulzante
- 1 CS polvo de hornear
- 1 CS vinagre de manzana
- nibs de cacao

INSTRUCCIONES

1. Precalentamos el horno a 180°C
2. Ponemos todos los ingredientes excepto los nibs de cacao en la tritadora.
3. Procesamos y agregamos los nibs de cacao.
4. Integramos y colocamos la masa en una bandeja de horno con papel de horno previamente pincelado.
5. Horneamos 10-15' a 180°C.
6. Siguen las instrucciones en la siguiente página.



Tronco chocolate

INSTRUCCIONES

7. Dejamos enfriar la masa y cortamos con un cuchillo la parte superior si es que ha quedado con muchas burbujas o si la masa es muy gruesa.

8. Ponemos la masa encima de papel film.

9. Ponemos papel de horno alrededor del rodillo amasador.

10. Ponemos el rodillo encima de la masa de chocolate como veis en las fotos.

11. Enrollamos bien, acompañando con el film, pero dejando el film por fuera.

12. Cuando el rulo está totalmente cubierto, cortamos la masa que sobra y enrollamos bien con el film para que se aguante la masa en el rodillo.

13. Congelamos por un par de horas.

14. Sacamos del congelador y esperamos unos minutos.

15. Sacamos el rodillo muy cuidadosamente sin que se rompa el tronco.

16. Colocamos el tronco de nuevo en el congelador.

17. Y listo para rellenar.





Gofre

Perfecto para acompañar tu helado de bola favorito. Podéis usar endulzante al gusto. Yo no he usado. Con el sabor de la canela ya me basta.

4 unidades
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 plátano maduro
- 50 g de leche vegetal
- 50 g de harina de coco
- 30 g de leche en polvo
- 1 CS de polvo de hornear
- 1 CS canela
- 1 CC vainilla
- Endulzante opcional

INSTRUCCIONES

1. Mezclamos con la procesadora todos los ingredientes
2. Pincelamos la gofrera.
3. Colocamos la masa y dejamos que se cocinen.
4. Listo para comer.



Biscocho de limón

No te pierdas esta receta para hacer sandwich helados. Aquí de nuevo no he usado endulzante. Opcional agregarlo.

6 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 6 huevos
- 150 g de harina de almendras
- 50 g harina de coco
- Ralladura de 1/2 limón
- Zumo de 1/2 limón
- 1 CS polvo de hornear
- 1 CS vainilla
- 50 g de xylitol

INSTRUCCIONES

1. Precalentamos el horno a 180°C
2. Ponemos todos los ingredientes en la Procesadora.
3. Procesamos hasta conseguir masa homogénea.
4. Colocamos la masa en una bandeja de horno con papel de horno previamente pincelado.
5. Horneamos 10-15' a 180°C.
6. Podemos cortarlo a cuadrados o rectángulos para hacer sandwich.
7. Podemos congelar y usarlos más tarde o hacer los sandwich y congelarlos hechos.



Cookies de plátano

Bueno bueno... Estas cookies no tienen desperdicio y se pueden rellenar con cualquier helado cremoso. En mi canal de youtube tienes un [Vídeo](#).



14 unidades
45 minutos
+6 meses sin el chocolate



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros, 1 para decorar
- 4 huevos
- 75 g de crema de almendras
- 30 g de aceite de coco
- 1 cc vainilla
- 1 cc polvo de hornear
- 4 cc canela de ceilan en polvo
- 60 g harina de coco
- 2 puñados de chips de chocolate

INSTRUCCIONES

1. Trituramos todos los ingredientes menos las chips de chocolate y un plátano con la procesadora
2. Ponemos papel de hornear en 2 bandejas de horno
3. Con la ayuda de una cuchara ponemos la masa en forma redonda en las bandejas
4. Ponemos una rodaja de plátano en cada cookie
5. Agregamos pepitas de chocolate
6. Horneamos 40 minutos a 175°C.
7. A disfrutar con helado



Mermeladas

Las usamos para poner encima de un helado de bola o bien para ponerlo en helados de palo o bola en vez de la fruta en sí. Se puede usar para hacer helados marmolados como verás más adelante en la receta del helado de tarta de queso.



400 g Aprox.
20 minutos max
+6 meses



INGREDIENTES

- 300 g de fruta fresca o congelada
- 100 ml de agua
- Unas gotas de limón
- 2 CS de chia o 5 grs de gelatina en polvo opcional

INSTRUCCIONES

1. Poneos la fruta y el agua a hervir.
2. Una vez arranca la ebullición bajamos el fuego y dejamos cocinar unos 10 min.
3. Apagamos el fuego y agregamos la chía o gelatina si decidimos ponerla. Nos dará más textura de mermelada pero podemos prescindir de este paso sin problema.
4. Ponemos la mezcla en el recipiente y dejamos enfriar.
5. Guardamos en la nevera.



Salsa de chocolate

La podéis hacer de mil maneras. Te dejo esta opción que me ha gustado mucho, sin azúcares añadidos y con chocolate puro reducido con leche en polvo. Sirve para hacer cobertura de helados o bien como salsa para acompañar a los helados.



200 ml
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 150 g de chocolate negro 99% o puro 100%
- de 50 a 100 g de leche en polvo
- 1 CS de aceite de coco
- Frutos secos picados opcional por si queréis una opción más crunchy

INSTRUCCIONES

1. Ponemos el chocolate, aceite de coco y leche en polvo al baño María.
2. Vamos removiendo hasta conseguir textura líquida.
3. Dejamos enfriar pero sin que se solidifique.
4. Bañamos el helado que queramos con cobertura o bien usamos el chocolate para salsa por encima de nuestro helado de bola favorito.

Podemos hacerlo más simple y usar chocolate mínimo del 70% y derretirlo con aceite de coco y ya.

Salsa de chocolate blanco

Esto es una pérdida....



500 g
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 400 g chocolate blanco sin azúcar
- 70 g de aceite de coco
- 20 g de proteína de vainilla en polvo opcional
- 1 CS de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Derretimos el chocolate y el aceite de coco al baño María.
2. Remover hasta conseguir textura uniforme.
3. Agregamos la proteína en polvo
4. Seguimos removiendo
5. Cuando consigamos la textura deseada dejamos reposar hasta que alcance la temperatura ambiente para poder usarla con los helados.
6. Debe quedar derretida pero a temperatura ambiente.
7. Si sobra se guarda en la nevera y cuando queramos usarla de nuevo procedemos a calentarla al baño María de nuevo.



Crema de cacao y avellanas

Para rellenar helados de vainilla, plátano o lo que sea... una perdición



400 gramos
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 175 g de avellanas peladas y tostadas
- 100 g de ghee o aceite de coco
- 20 g chocolate en polvo
- 20 g de endulzante (yo he usado eritritol y estevia)
- 50 g de leche en polvo

INSTRUCCIONES

1. Trituramos las avellanas hasta conseguir una pasta.
2. Agregamos ghee o aceite de coco derretido no caliente, el chocolate en polvo, el endulzante y la leche en polvo. Trituramos de nuevo hasta conseguir una crema homogénea.
3. Guardamos en la nevera si no la usamos de inmediato.
4. Una vez en la nevera queda muy solidificada así que antes de usarla sácala con tiempo de la nevera para que se ablande la textura.



Lemon curd

O crema de limón. Una locura. Lo puedes usar como relleno de helados o bien tal cual, para acompañarlo con el helado o unas tostadas.

500 gramos
30 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 5 yemas
- 2 huevos
- Ralladura de 1 limón
- 100 ml de zumo de limón
- 100 g de miel cruda
- 50 gr de mantequilla

INSTRUCCIONES

1. Ponemos las yemas, los huevos, la ralladura de limón y el zumo de limón en un bol resistente al calor.
2. Batimos bien.
3. Ponemos agua en una olla y calentamos hasta hervir, bajamos el fuego y ponemos el bol con la mezcla al baño María y removemos con unas varillas constantemente hasta conseguir una crema más espesa.
4. Apagamos fuego y sin dejar de remover agregamos la mantequilla. Removemos hasta que este bien integrada.
5. Cuando la mezcla está tibia (máx 40 °C), agregamos la miel y removemos de nuevo hasta que quede integrada.
6. Listo.



Orange curd

O crema de naranja. Al igual que con el lemon curd, lo puedes usar como relleno de helados o bien tal cual, para acompañarlo con el helado o unas tostadas.

500 gramos
30 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 5 yemas
- 2 huevos
- Ralladura de 2 naranjas
- 100 ml de zumo de naranja
- 100 g de miel cruda
- 50 gr de mantequilla

INSTRUCCIONES

1. Ponemos las yemas, los huevos, la ralladura de naranja y el zumo de naranja en un bol resistente al calor.
2. Batimos bien.
3. Ponemos agua en una olla y calentamos hasta hervir, bajamos el fuego y ponemos el bol con la mezcla al baño María y removemos con unas barillas constantemente hasta conseguir una crema más espesa.
4. Apagamos fuego y sin dejar de remover agregamos la mantequilla. Removemos hasta que este bien integrada.
5. Cuando la mezcla está tibia (máx 40 °C), agregamos la miel y removemos de nuevo hasta que quede integrada.
6. Listo.



LOS BÁSICOS Y
PARA LOS MÁS
PEQUES DE LA CASA



Frutas frescas

Si el bebé acaba de empezar con la Alimentación Complementaria (AC) hacer los helados con 1 sola fruta si esa fruta es nueva para el bebé.

Muy importante que uséis paletas aptas para bebés. Tenéis algunas recomendaciones en en las primeras páginas de este e-book.

Yo os pongo estos ejemplos con mango, fresas, arándanos y frambuesas pero podéis usar las frutas que queráis.



9 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- Fruta fresca o congelada

INSTRUCCIONES

1. Trituramos la fruta y la ponemos en los moldes.
2. Dejamos congelar.



Piña colada

Recordar introducir primero los ingredientes por separado si no se han introducido todavía.

Para romper un poco la rutina con ellos.

Seguramente os sobre helado, podéis ponerlo en algún molde más grande para aprovecharlo o comerlo tal cual.



6 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 100 g Piña fresca
- 100 ml de nata de coco
- 1 CS Aceite de coco

INSTRUCCIONES

1. Derretimos el aceite de coco y mezclamos todos los ingredientes con la batidora.
2. Ponemos en los moldes y al congelador.



Compota de manzana

Uno de los favoritos de Alexandra cuando era bebé. Y ahora también...



9 unidades
50 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas rojas
- 1 CS de canela de Ceilán en polvo.
- 1 vaso de agua

INSTRUCCIONES

1. Opcional pelar las manzanas.
2. Cortamos las manzanas a triángulos o dados quitando siempre el corazón.
3. Ponemos en una vaporera o bandeja de cristal.
4. Agregamos el agua y la canela.
5. Horneamos a 180°C durante 40 minutos.
6. Dejamos enfriar y trituramos.
7. Rellenamos los moldes
8. Congelamos.



Plátano

El plátano puede ser la base para muchos helados. Da cremosidad y textura, además de dulzor. Es perfecto para niños. Y se puede combinar de muchas formas. En esta ocasión he usado vainilla en polvo y nata de coco. Recuerda comprobar tolerancias antes de mezclar ingredientes que el bebé no ha probado



6 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 3 plátano
- 1 cc vainilla
- 250 ml nata de coco

INSTRUCCIONES

1. Ponemos en la procesadora los plátanos, la vainilla y la nata de coco.
2. Trituramos y ponemos en los moldes.
3. La cantidad que sobre la podemos comer como sorbete o congelarlo en porciones pequeñas.
4. Se podría hacer sólo con plátano.



HELADOS DE
BOLA



Vainilla

Tan simple como bueno.

Podemos sustituir la nata por nata de coco.



800 ml
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 500 ml de nata para montar
- 50 g proteína neutra o de vainilla
- 2 cc de vainilla en polvo
- Endulzante al gusto (máx 50 g)

INSTRUCCIONES

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol.
2. Batimos con las varillas eléctricas hasta que la textura quede firme.
3. Congelamos un mínimo de 6h.



Sorbete de fresas

Más sencillo imposible.... Refrescante y nutritivo. Sólo con 1 ingrediente.



6 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 500 g de fresas congeladas

INSTRUCCIONES

1. Sacamos la bolsa de fresas congeladas del congelador y las dejamos a temperatura ambiente 15/20 minutos.
2. Colocamos las fresas en la procesadora y trituramos hasta conseguir textura sorbete.
3. Colocamos en tarrinas o bien en un recipiente grande.
4. Podemos congelar o bien servir al instante.

Se puede hacer con cualquier fruta.



Mango

Esta receta la tenéis en los helados de palo también. Sale 1 Litro y lo que hacemos es llenar los moldes y lo que sobra en recipientes para congelar para comerlos como helado de bola.

Los lácteos se pueden sustituir por nata de coco.

Necesitamos procesadora potente.



1 Litro aproximadamente
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 500 g de mango congelado
- 1 CS de proteína de vainilla
- 500 g de yogur griego o crema fresca
- 50 grs de endulzante

INSTRUCCIONES

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora.
2. Trituramos a velocidad máxima.
3. Vamos parando y removiendo con la espátula hasta conseguir la textura uniforme.
4. Podemos comer al momento o congelar para más tarde. También podemos llenar los moldes y congelarlo.



Frambuesas

Esta receta la tenéis en los helados de palo también. Sale 1 Litro y lo que hacemos es llenar los moldes y lo que sobra en recipientes para congelar para comerlos como helado de bola.

Los lácteos se pueden sustituir por nata de coco.

Necesitamos procesadora potente.



1 Litro aproximadamente
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 500 gr de frambuesas congeladas
- zumo de 1/2 limón
- 500 g de yogur griego natural o nata de coco
- 1 CS de endulzante al gusto

INSTRUCCIONES

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora.
2. Trituramos a velocidad máxima.
3. Vamos parando y removiendo con la espátula hasta conseguir la textura uniforme.
4. Llenamos los moldes y el resto lo ponemos en un recipiente si queremos servir como helado de bola.
5. Congelamos.



Nata con fresas

Todo un clásico. Super cremoso y si eres de nata con fresas... este no puede faltar en tu congelador este verano.



1 Litro aproximadamente
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 500 ml nata para montar
- 50 g de proteína de vainilla o neutra
- 1 CS de vainilla
- 250 g de fresas troceadas
- 30 g de endulzante

INSTRUCCIONES

1. Montamos la nata con la proteína de vainilla, la vainilla y el endulzante.
2. Lavamos y picamos las fresas.
3. Agregamos las fresas a la mezcla de nata montada e integramos con una espátula delicadamente.
4. Ponemos en el congelador un mínimo de 4/6h.



Cremoso de limón

Sin duda mi favorito! textura, sabor... no podía quedar mejor. Imposible! Recuerda que puedes sustituir la nata por nata de coco, pero la textura y el sabor no son los mismos. En este helado no he agregado endulzante (sólo el que lleva el lemon curd)



1,2 Litros
1 hora
+12 meses



INGREDIENTES

- 500 ml de nata
- 1 CS de vainilla
- Zumo de 1 limón
- Piel rallada de un limón
- 500 g de lemon curd (pág. 22)

INSTRUCCIONES

1. Batimos la nata con la vainilla y la piel rallada. Batimos hasta punto nieve, sin que quede compacta.
2. Agregamos el zumo de limón sin dejar de batir.
3. Una vez integrado ponemos la mezcla en el recipiente.
4. Con una espátula ponemos la crema de limón como removiendo en la mezcla anterior, como creando remolinos. No debe quedar integrado del todo sino marmolado.
5. Congelamos a ser posible toda la noche.
6. Sacamos del congelador 1/2 hora antes de servir.



Cremoso de naranja

Sin duda mi segundo favorito! textura, sabor... Recuerda que puedes sustituir la nata por nata de coco, pero la textura y el sabor no son los mismos.

1,2 Litros
1 hora
+12 meses



INGREDIENTES

- 500 ml de nata
- 1 CS de vainilla
- Zumo de 1 naranja
- Piel rallada de 2 naranjas
- 150 g de leche en polvo
- 500 g de orange curd
- 100 g de miel

INSTRUCCIONES

1. Batimos la nata con la vainilla, la miel y la piel rallada. Batimos hasta punto nieve, sin que quede compacta.
2. Agregamos el zumo de naranja sin dejar de batir.
3. Una vez integrado ponemos la mezcla en el recipiente.
4. Con una espátula ponemos la crema de naranja como removiendo en la mezcla anterior, como creando remolinos. No debe quedar integrado del todo. Como con el de limón, hacemos espirales para que quede como marmolado.
5. Congelamos a ser posible toda la noche.
6. Sacamos del congelador 1/2 hora antes de servir.



Coco loco

Ai, en este he usado azúcar de coco sin refinar, ecológico. Sé que el azúcar de coco es lo mismo que el azúcar normal en efectos en el cuerpo pero la cantidad es poca y siempre puedes sustituirlo por otro endulzante.



500 g
1 hora
+6 meses sin endulzar



INGREDIENTES

- 200 g de coco fresco (o rallado)
- 250 g de nata de coco
- 1 cc vainilla
- 50 g de coco rallado
- 50 g azúcar de coco
- Más coco rallado para decorar

INSTRUCCIONES

1. Si usas coco fresco puedes aprovechar la cáscara para usarla como molde o recipiente.
2. Trituramos con la procesadora los 200 g de coco rallado o fresco.
3. Agregamos el resto de ingredientes excepto los 50 g de coco rallado y trituramos.
4. Agregamos el coco rallado e integramos con una espátula.
5. Decoramos con más coco rallado.
6. Congelamos y listos.



Cinnamon roll

Si ya has probado estos bollos típicos del norte de Europa, este helado no puede faltar este verano.



1 Litro
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- Bizcocho *pág. 11, al cual le agregaremos 2 CS de canela de Ceylan*
- 500 ml de nata
- 150 g leche en polvo
- 2 cc vainilla
- 50 g xilitol
- 20 g canela de Ceylanen polvo
- 70 gr de mantequilla
- 10 g de canela
- 20 xylitol
- 80 g de bizcocho

INSTRUCCIONES

1. Preparamos primero de todo el bizcocho, no te olvides de ponerle canela. Este bizcocho no es esponjoso, queda más bien crujiente.
2. Montamos la nata con el xylitol, la vainilla y la canela, de manera que quede cremosa, no compacta.
3. Agregamos la leche en polvo y batimos de nuevo hasta que quede bien integrado. Aquí sí quedará más compacto.
4. Derretimos la mantequilla y agregamos el xylitol y la canela. Integramos bien.
5. Desmenuzamos el bizcocho en un bol y agregamos la mezcla anterior de mantequilla. Con una espátula revolvemos bien.
6. Agregamos el bizcocho desmenuzado con la mantequilla a la mezcla de nata montada e integramos con una espátula, envolviendo la mezcla. Colocamos la mezcla en el recipiente.
7. Espolvorear canela por encima, opcional.
8. Congelamos.
9. Podemos servir con un frosting de queso crema (opcional).



Chocolate

Prebiótico, saludable, lleno de vitaminas y los más pequeños de la casa lo van a disfrutar muchísimo.



800 ml
2h
+24 meses



INGREDIENTES

- 400 g de batata cocida
- 100 g crema de almendras
- 1 cc vainilla
- 250 ml de nata de coco
- 60 g de cacao
- 50 g chocolate minimo 70%

INSTRUCCIONES

1. Asamos el boniato al horno (un boniato grande)
2. Lo dejamos enfriar
3. Agregamos todos los ingredientes (menos el chocolate 70%) en la procesadora y trituramos hasta conseguir una textura homogénea.
4. Rallamos o picamos el chocolate 70% y con una espátula lo integramos en la masa de boniato.
5. Ponemos la mezcla en un recipiente de 1L y congelamos.



Sésamos negro e higos

Para los amantes del sésamo, aquí os dejo algo diferente... Bueno no sé.... pero lleno de calcio seguro.... La salsa es leche de coco con proteína de vainilla y aceite de coco. La improvisé y le quedó de fábula.



1,5 Litros
4 horas
+6 meses



INGREDIENTES

- 1L de leche de sésamo (o la leche vegetal que quieras)
- 70 g de sésamo negro
- 12 dátiles sin hueso
- 30 g de aceite de coco
- 1 pizca de sal
- 200 g de higos secos picados
- Sésamo blanco y negro para decorar

INSTRUCCIONES

1. Trituramos todos los ingredientes menos los higos deshidratados.
2. Ponemos el líquido en un molde de pan y llevamos al congelador.
3. Iremos removiendo cada 30 minutos.
4. Cuando la consistencia siga blanda pero ya esté espesa, agregamos los higos y removemos de nuevo.
5. Dejamos reposar en el congelador un mínimo de 4h.



HELADOS DE
PALO



Sandía

Otro clásico, sencillo y rápido. Puedes sustituir el aguacate por kiwi (yo prefiero el aguacate con limón). Yo no he usado ningún endulzante pero endúlzalo al gusto si quieres.



6 unidades
1 hora
+9 meses



INGREDIENTES

- 300 g de sandía
- 6 CS de yogur griego
- 1 aguacate
- zumo de 1/2 limón
- Endulzante al gusto

INSTRUCCIONES

1. Trituramos la sandía y la ponemos en los moldes.
2. Congelamos
3. Una vez congelada agregamos una cucharada sopera de yogur griego encima de cada molde de sandía congelada.
4. Trituramos el aguacate con el zumo de limón.
5. Ponemos una CS de la mezcla de aguacate encima del yogur, con cuidado que no se mezcle.
6. Colocamos los palos del helado.
7. Congelamos.



Sorbete de limón con crema de limón

Un tanto ácido pero siempre puedes endulzarlo más... Para los amantes del limón, esto es la bomba. Uno de mis favoritos.



8 unidades
15 minutos
+6 meses sin la miel



INGREDIENTES

- Zumo de 2 limones
- 400 ml de agua
- 1 CS de miel
- 8 CS de crema de limón (*receta en pág. 22*)

INSTRUCCIONES

1. Congelamos una cucharada de crema de limón en un molde de helado pequeño tipo magnum.
2. Una vez congelado....
3. Mezclamos el agua con el limón y la miel, hasta que quede bien diluido.
4. Colocamos la mezcla en los moldes más grandes sin que llegue hasta arriba.
5. Colocamos el palo con la crema de limón congelada en cada uno de los moldes grandes.
6. Congelamos por un mínimo de 4h.
7. Listo



Sorbete de naranja con crema de naranja

La misma versión pero algo más dulce con naranjas.



8 unidades
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 400 ml de zumo de naranja
- 1 CS de miel
- 8 CS de crema de naranja (receta en pág. 23)

INSTRUCCIONES

1. Congelamos una cucharada de crema de naranja en un molde de helado pequeño tipo magnum.
2. Una vez congelado....
3. Mezclamos el zumo de naranja con la miel hasta que quede bien integrado.
4. Colocamos la mezcla en los moldes más grandes sin que llegue hasta arriba.
5. Colocamos el palo con la crema de naranja congelada en cada uno de los moldes grandes.
6. Congelamos por un mínimo de 4h.
7. Listo



Polos de naranja

Sencillo y refrescante para estos días de calor.



4 unidades
15 minutos
+6 meses sin el edulcorante



INGREDIENTES

- 250 ml zumo naranja
- 15 g xylitol opcional

INSTRUCCIONES

1. Hacemos el zumo de naranja
2. Agregamos el Xylitol e integramos bien
3. Colocamos en los moldes
4. Congelamos



Plátano y crema de cacao y avellanas

Sin palabras. En serio. No sé qué decirte.

8 unidades
30 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- Crema de cacao y avellanas (*receta en pág. 21*)
- 3 plátano
- 1 cc vainilla
- 250 ml nata de coco

INSTRUCCIONES

1. Ponemos la crema de chocolate y avellanas en los moldes de mini magnums y ponemos el palo. Congelamos.
2. Cuando la crema de cacao ya esté congelada (unas 2h), trituramos los plátanos con la vainilla y la nata de coco.
3. Rellenamos los moldes grandes con esta mezcla sin llegar hasta arriba.
4. Ponemos en la mezcla la crema de cacao y avellanas congelada con el palo. Si nos falta crema de plátano la agregamos y si nos sobra la sacamos con una espátula.
5. Congelamos.



Yogur con fresas y chocolate blanco

Este gusta a cualquiera. Sin complicaciones. Podemos sustituir el yogur por nata de coco.

6 unidades
15 minutos
+9 meses (sin el chocolate)



INGREDIENTES

- 300 g de yogur griego
- 300 g de fresas
- 50 g de leche en polvo (se puede omitir si se desea hacer con yogur vegetal)
- Salsa de chocolate blanco

INSTRUCCIONES

1. Trituramos el yogur, las fresas y la leche en polvo
2. Ponemos en los moldes
3. Congelamos por unas 4 horas o hasta que esté listo para desmoldar
4. Desmoldamos el helado y lo bañamos en chocolate blanco
5. Congelamos de nuevo



Piña colada

Claro que aquí no usamos ron y lo hacemos apto para todos los públicos... jeje. Ya sabéis que no me gusta usar azúcares ni similares pero en esta ocasión puse jarabe de coco... Que no es mejor que el azúcar blanco... La flexibilidad también es importante. Podéis usar cualquier otro endulzante...



10 unidades
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 250 ml nata de coco
- 250 g piña fresca
- 30 g aceite de coco derretido
- 20 g sirope de coco

Para la cobertura:

- Chocolate blanco
- Coco rallado
- Aceite de coco

INSTRUCCIONES

1. Trituramos la nata, la piña, el aceite de coco y el sirope.
2. Ponemos en los moldes
3. Congelamos por un mínimo de 2h
4. Mientras tanto calentamos el chocolate blanco al baño María con el aceite de coco y dejamos temperar.
5. Bañamos la paletas en el chocolate blanco a temperatura ambiente y rebozamos con coco rallado antes de que se solidifique del todo.
6. Dejamos en el congelador de nuevo.



Almendrado de vainilla

Uno de los tops. Sencillo y riquísimo. La nata puede sustituirse por nata de coco pero recuerda que no quedará tan cremoso como con la nata.



8 unidades
15 minutos
Dificultad
+6 meses



INGREDIENTES

- 8 CS de crema de almendras (la puedes hacer en casa triturando almendras tostadas hasta conseguir una crema)
- 250 ml de nata para montar
- 1 cc de vainilla en polvo
- 1 cc de extracto de vainilla
- Endulzante al gusto (máx 20 g)
- Salsa de chocolate almendrada (**pág. 19**)

INSTRUCCIONES

1. En los moldes pequeños ponemos una CS de crema de almendras, colocamos el palo y al congelador.
2. Batimos la nata con el endulzante, la vainilla en polvo y el extracto de vainilla. No tiene que quedar dura ni firme pero sí esponjosa.
3. Ponemos 25g de la mezcla en uno de los moldes grandes, clavamos la crema de almendra congelada. Y repetimos la operación hasta llenar los 8 huecos.
4. Congelamos.
5. Derretimos el chocolate y cuando está temperado, bañamos los helados en la salsa de chocolate con almendras picadas y congelamos de nuevo.
6. Voilá.



Yogur y frutos rojos

Esta receta la tenéis en los helados de bola. Sale 1 Litro y lo que hacemos es llenar los moldes y lo que sobra en recipientes para congelar para comerlos como helado de bola.

Los lácteos se pueden sustituir por nata de coco.

Necesitamos procesadora potente.



1 Litro aproximadamente
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 500 gr de frambuesas congeladas o frutos rojos varios
- zumo de 1/2 limón
- 500 g de yogur griego natural o nata de coco
- 1 CS de endulzante al gusto

INSTRUCCIONES

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora.
2. Trituramos a velocidad máxima.
3. Vamos parando y removiendo con la espátula hasta conseguir la textura uniforme.
4. Llenamos los moldes y el resto lo ponemos en recipientes.
5. Congelamos.



Bombón 3 chocolates

Para los amantes del chocolate. No se hable más.

6 unidades
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- Salsa de chocolate blanco (*pág. 20*)
- 500 g de nata de coco
- 20/40 g cacao en polvo
- Chocolate negro de cobertura 70% cacao
- 1 CS de aceite de coco
- Almendra picada
- Nibs de cacao picados opcional.

INSTRUCCIONES

1. En el molde de helados pequeños tipo magnum, ponemos chocolate blanco con el palo del helado. Congelamos.
2. Batimos la nata de coco con el cacao. Reservamos en la nevera.
3. Derretimos el chocolate de cobertura con el aceite de coco y temperamos.
4. Con la ayuda de una manga pastelera o una cuchara ponemos la mousse de cacao en los moldes grandes sin que llegue hasta arriba y cuando el chocolate blanco está solidificado lo clavamos en cada hueco con mousse de chocolate. Si falta mousse, lo acabáis de rellenar.
5. Congelamos.
6. Una vez congelado, bañamos las palas en el chocolate de cobertura no caliente e inmediatamente ponemos nibs de cacao y almendras picadas.
7. Congelamos de nuevo.



Cheese cake con arándanos

Te dejará hipnotizad@. Explosión de sabores y una sensación refrescante y saciante a la vez.



8 unidades
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- Para la base:
 - 150 g de pecanas
 - 80 g de mantequilla
- Para la mermelada:
 - 100 g de arándanos
 - Zumo 1/2 limón
- Para el relleno:
 - 200g nata
 - 200 g queso crema o queso mascarpone (o bien 100g de cada)
 - 200g de leche en polvo
 - 60g de xylitol

INSTRUCCIONES

1. Picamos las nueces pecanas y las mezclamos con la mantequilla previamente derretida.
2. Con una cuchara colocamos la masa granulosa en la base del molde que vayamos a usar. Como ves en la foto, tenemos dos maneras de hacerlo.
3. Dejamos enfriar los moldes en la nevera y vamos preparando el relleno.
4. Calentamos los arándanos con un poco de agua y trituramos con el zumo de 1/2 limón. Dejamos reposar en la nevera.
5. Batimos la nata con el xylitol. En otro bol batimos el queso crema. Una vez listo integramos con la nata montada.
6. Si nos ha sobrado la mezcla de pecanas con mantequilla podemos integrarla en la mezcla de queso crema
7. Ponemos la mezcla de la nata y queso en los moldes
8. Con una cuchara agregamos la "mermelada" de arándanos y hacemos remolinos, como haciendo espirales con el palo de una cuchara de postre. No debe quedar totalmente integrado
9. Congelamos



Leche Merengada

Un clásico en los niños... nunca falla.



6 unidades
15 minutos
+10 meses



INGREDIENTES

- 300 ml de leche
- 100 g leche en polvo
- Piel de 1 limón sin la parte blanca
- 2 canela en rama
- Canela en polvo opcional
- 10 dátiles sin hueso

INSTRUCCIONES

1. Reservamos 100 ml de leche
2. Ponemos el resto de la leche a hervir y agregamos la canela en rama y la ralladura de limón. Cuando arranque hervor, paramos el fuego y dejamos reposar unos minutos.
3. Trituramos 100ml de leche con los dátiles sin hueso hasta que quede bien integrado.
4. Colamos la leche hervida y ponemos en un recipiente la leche infusionada, la leche con dátiles y la leche en polvo. Podemos agregar un poco más de canela en polvo si se desea.
5. Dejamos enfriar bien y ponemos en los moldes de helados.
6. Congelamos.



Aguacate y limón

Un tanto peculiar pero super saludable.

Con la miel el sabor a limón desvanece un poco. Pero tu decides. Aguacate dulce o salado?

Si sacamos la sal y la miel es apto para bebés desde los 6 meses.



6 unidades de 100 ml
15 minutos
12 meses



INGREDIENTES

- 500 g de aguacate
- Zumo de 4 limones
- Piel rallada de 1 limón
- 30 g de proteína neutra en polvo - opcional
- 5 g de cilantro
- 1 cc sal o Xylitol o miel o una pizca de sal.

INSTRUCCIONES

1. Pelamos los aguacate y sacamos el hueso
2. Rallamos la piel de un limón y sacamos el zumo de 4 de ellos
3. Picamos el cilantro
4. Agregamos todos los ingredientes en un recipiente y trituramos o procesamos con la procesadora.
5. Ponemos la mezcla en los moldes
6. Congelamos.



Frambuesa y chocolate

Sencillo, bueno, saludable. Qué más puedes pedir?

6 unidades
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 340 g frambuesas congeladas. Podéis usar cualquier otra fruto rojo.
- Salsa de chocolate (pág. 19)

INSTRUCCIONES

1. Sacamos las frambuesas del congelador y las dejamos reposar 5/10 min sin que lleguen a descongelarse.
2. Trituramos con la procesadora
3. Con ayuda de una cuchara ponemos el granizado en los moldes de "magnum" pequeños.
4. Congelamos de nuevo.
5. Desmoldamos y bañamos en la salsa de chocolate derretida pero no caliente.
6. Congelamos de nuevo.



Piruletas de coco con frutas

Sin lactosa, sin huevo, sin endulzantes. Bueno tal cual llega...



8 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 100 g de nata de coco
- 100 g de arándanos frescos o congelados (o la fruta que prefieras)

INSTRUCCIONES

1. Trituramos los ingredientes. Si los arándanos son congelados descongélalos primero.
2. Ponemos papel de horno en una bandeja o plato.
3. Ponemos una cucharada de la mezcla y un palo de piruleta.
4. Repetimos hasta que se acabe la mezcla.
5. Con estas cantidades me han salido 8 unidades.



Polo de mango

Esta receta la tenéis en los helados de bola. Sale 1 Litro y lo que hacemos es llenar los moldes y lo que sobra en recipientes para congelar para comerlos como helado de bola.

Los lácteos se pueden sustituir por nata de coco.

Necesitamos procesadora potente.



1 Litro aproximadamente
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 500 g de mango congelado
- 1 CS de proteína de vainilla
- 500 g de yogur griego o crema fresca
- 50 grs de endulzante

INSTRUCCIONES

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora.
2. Trituramos a velocidad máxima.
3. Vamos parando y removiendo con la espátula hasta conseguir la textura uniforme.
4. Llenamos los moldes y el resto lo ponemos en recipientes.
5. Congelamos.



Melon y Piña

Refrescante y diferente. Si el bebé tiene menos de 12 meses hay que evitar la miel.

Una combinación de colores muy tropical al igual que su sabor.



6 unidades
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 300 g de melón cantaloupe
- 50 grs de miel cruda
- 300 g de piña o 200 g de piña y 100 ml de nata de coco.

INSTRUCCIONES

1. Pelamos el melón, pesamos 300 g y lo trituramos con la miel
2. Ponemos la mezcla en el molde llenando máximo la mitad
3. Congelamos
4. Mientras tanto preparamos la mezcla de la piña triturando la nata de coco con la piña
5. Pasada 1 hora, retiramos los helados de la nevera, rellenamos con la piña, ponemos el palo y llevamos al congelador de nuevo



Coco-Banana

Esto sí que es fácil... Recuerda que sacamos los helados del congelador 30' antes de consumirlo. Este lo podemos sacar incluso antes.



6 unidades
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- 6 plátanos pequeños o 3 grandes. Más bien maduros.
- Chocolate negro 70%
- Aceite de coco
- Almendras picadas

INSTRUCCIONES

1. Pelamos los plátanos. Si el plátano es grande lo cortamos por la mitad.
2. Clavamos un palo en cada plátano o cada mitad.
3. Congelamos un mínimo de 2h.
4. Derretimos el chocolate al baño María con el aceite de coco.
5. Mojamos el plátano en el chocolate dejándolo unos 30 segundos en el chocolate.
6. Retiramos el plátano del chocolate y con la mano echamos las almendras picadas. Cuando el plátano deja de gotear lo colocamos en el congelador encima de un papel de horno.
7. Procedemos con el resto.



BARK

La cosa más sencilla del mundo. Sólo necesitas yogur, frutos secos, frutos rojos y ya está.

Tan bonito como saludable. Ponemos el yogur en una superficie plana con papel de horno. Con una cuchara lo expandimos colocamos 8 palos de helado como veis en las fotos, ponemos frutos secos, frutas, etc. congelamos y al sacarlo del congelador cortamos con un cuchillo muy afilado.

Si se da a bebés menores de 2 años, cuidado con los trozos de frutas y frutos secos. Las frutas redondas las puedes chafar con los dedos para mayor seguridad.



8 unidades aprox
15 minutos
+12 meses





Sandía BARK

Lo mismo que con el bark pero encima de una rodaja de sandía. En este caso cortamos antes de congelar.

Esto se puede hacer con cualquier fruta. Naranja, kiwi, melón, etc...



8 unidades aprox
15 minutos
+24 meses





SANDWICH
HELADO



Sandwich de limón

Si ya tienes el bizcocho hecho y la crema de limón hecha.... irás rapidísimo....



8 unidades
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 16 cuadrados de bizcocho de limón
- Unos 100 g de crema de limón
- Salsa de chocolate blanco (*receta en la pág 20*)

INSTRUCCIONES

1. Ponemos una cucharada de crema de limón en uno de los cuadrados del bizcocho
2. Ponemos otro cuadrado de bizcocho encima de la crema
3. Repetimos hasta que se acaben los cuadrados.
4. Congelamos 1h
5. Bañamos la mitad del sandwich con el chocolate blanco (no debe estar caliente) y congelamos de nuevo
6. No olvides sacarlos del congelador 20/30 minutos antes de comerlos



Brownie con stracciatella

Otra maravilla. Recuerda que podemos sustituir los lácteos por nata de coco.



6 unidades
1 hora
+24 meses



INGREDIENTES

- 1 placa de brownie (*receta en página 12*)
- 500 ml de nata para montar
- 40 g de xylitol
- 100 ml leche en polvo
- 1 cc de vainilla
- 150 g chocolate negro

INSTRUCCIONES

1. Cortamos con un molde de acero la forma de las cookies. Si no tenéis molde puedes cortar con un cuchillo en forma cuadrada, procurando que sean todos los cuadrados del mismo tamaño.
2. Batimos la nata con el xylitol, la leche en polvo y la vainilla hasta conseguir textura firme.
3. Picamos el chocolate con un cuchillo.
4. Colocamos el chocolate en el bol con la nata montada e integramos con una espátula.
5. Ponemos la mezcla de la nata en una manga pastelera y colocamos la mezcla encima de 6 de las cookies. Cerramos las cookies con las otras seis cookies.
6. Congelamos.



Banana cookie

Esta opción es maravillosa. Sin ningún tipo de azúcares añadidos, super delicioso, fácil de comer y nutritivo. La receta de las cookies y del relleno las tienes en el ebook. En ingredientes te indico las páginas donde encontrarlas. De hecho puedes usar el helado que quieras para rellenas... de cacao, de fresas, de coco.... las opciones son infinitas.



6 unidades
15 minutos
+6 meses sin el chocolate



INGREDIENTES

- 10 cookies de plátano.
Receta en la **página 17**
- 1 CS de helado de vainilla que encuentras en la **página 28**

INSTRUCCIONES

1. Ponemos en una cookie la cantidad de helado deseado
2. Con otra cookie aplastamos el helado y acabamos de redondear y sacar el exceso con un cuchara.
3. Congelamos de nuevo y voilà.



POSTRES
HELADOS



Tiramisu

Uno de mis favoritos como postre.



1,2 L
60 minutos
Only adults



INGREDIENTES

- 1 placa de bizcocho saboiardi de la **pág 11**
- 500 ml de nata para montar
- 1 c de vainilla
- 500 g de mascarpone
- 50 g de xylitol (puede ajustarse según preferencias)
- 250 ml de café
- 5/10 g de Xylitol para el café
- Cacao en polvo
- Fresas para decorar

INSTRUCCIONES

1. Cortamos el bizcocho del tamaño del molde. Necesitamos dos tiras del tamaño del molde. Yo he usado un molde de silicona alargado de bizcocho de 1,2L
2. Batimos la nata con el xylitol y la vainilla. Agregamos el mascarpone y batimos de nuevo.
3. Ponemos una capa de la mezcla de mascarpone en la base del molde
4. Agregamos una placa de bizcocho
5. Mojamos el bizcocho con el café frío
6. Ponemos más mezcla de mascarpone
7. Repetimos con la otra placa de bizcocho y café
8. Acabamos de poner la mezcla de mascarpone
9. Congelamos
10. Cuando esté congelado, desmoldamos y decoramos con chocolate en polvo
11. Sacamos del congelador 30' antes de servir



Tronco de chocolate

relleno de nata con fresas

Una excelente combinación... En serio no tiene desperdicio. Pero el montaje fue un poco difícil... aunque valió la pena. Se puede hacer el montaje simplemente enrollando pero yo quería conseguir el centro limpio, solo con la nata con fresas.



8-12 unidades
1 hora
+12 meses



INGREDIENTES

- Bizcocho tronco (pág. 13/14)
- 500 ml nata para montar
- 50 g de proteína de vainilla o neutra o leche en polvo
- 1 cc de vainilla
- 250 g de fresas troceadas
- 30 g de endulzante

INSTRUCCIONES

1. Primero preparamos el tronco de chocolate.
2. Montamos la nata con la proteína de vainilla, la vainilla y el endulzante.
3. Lavamos y picamos las fresas.
4. Agregamos las fresas a la mezcla de nata montada e integramos con una espátula delicadamente.
5. Ponemos la mezcla dentro del tronco, protegiendo el extremo con papel film para que la nata no sobresalga.
6. Cubrimos el otro lateral con film.
7. Si hace falta ponemos algo en los laterales para que la mezcla no se caiga si la nata no te ha quedado firme
8. Congelamos por unas 4-6 horas mínimo



Tarta de queso helada

con plátano y coco

Una locura.... Algo original y con lo que vas a sorprender a todos tus invitados.... o a tu familia.

Molde de 8 cm
40 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

Para la base

- 100 g nueces pecanas
- 50 g mantequilla derretida
- 20 g coco rallado

Para el relleno

- 2 plátanos maduros medianos
- 4 yemas (opcional)
- 10 dátiles sin hueso
- 1 cc vainilla
- 150 g de nata para montar
- 100 g mascarpone
- 50 g queso crema

INSTRUCCIONES

1. Picamos las nueces y mezclamos con una espátula con la mantequilla y el coco
2. Ponemos en la base del molde
3. ponemos en la nevera y mientras tanto preparamos el relleno
4. Trituramos el plátano, las yemas, la vainilla y los dátiles hasta conseguir una textura cremosa
5. Batimos la nata con el queso
6. Con una espátula integramos la mezcla del plátano con la nata y queso e integramos bien y la fruta de la pasión
7. Ponemos la mezcla en el molde
8. Decoramos con plátano y coco rallado
9. Congelamos un mínimo de 6h.



Tarta Helada Tropical

Un tanto diferente y sobretodo muy refrescante. Podéis usar las frutas que queráis.



1 Litro
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 300 g melón
- 300 g piña
- 300 g frambuesas
- Leche de coco
opcional
- Chocolate negro para
decorar

INSTRUCCIONES

1. Trituramos el melón y lo ponemos en el molde del pastel.
2. Congelamos.
3. Trituramos la piña y colocamos la mezcla encima del melón congelado.
4. Congelamos de nuevo.
5. Trituramos las frambuesas (pueden ser congeladas) y ponemos la mezcla encima de la mezcla de piña.
6. Congelamos.
7. Desmoldamos y decoramos con chocolate derretido.
8. Opcional poner menos fruta y agregar nata de coco en cada uno de los colores.



ONLY FOR
ADULTS



Frapuccino

Para los amantes del café. Este no podía faltar en mmi lista.



4 unidades
15 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 300 ml de nata para montar
- 100 g de leche en polvo
- 40 g de xilitol
- 10 g de café soluble
- 200 ml de nata para montar extra para el topping
- chocolate en polvo o virutas de chocolate para decorar.

INSTRUCCIONES

1. Ponemos en un bol la nata para montar, el café soluble, a leche en polvo y el xilitol.
2. Batimos con las varillas eléctricas hasta conseguir textura firme.
3. Colocamos la mezcla en una manga pastelera y colocamos la mezcla cuidadosamente en los vasitos. No hace falta llenarlos.
4. Congelamos
5. Al servir montamos la nata con xilitol y decoramos los vasitos con la nata y el chocolate.
6. Otra opción en congelar con la nata directamente.
7. Yo he decorado con brownie desmenuzado pero si no has hecho brownie usas virutas de chocolate o cacao en polvo



Anti-inflamatorio

Refrescante y peculiar.



8 unidades mini
15 minutos
+24 meses



INGREDIENTES

- El zumo de 3 naranjas
- 1 CS de Jengibre en polvo
- 1 cc de Cúrcuma
- 1/2 cc de Pimienta
- 1 CS de proteína neutra o colágeno hidrolizado

INSTRUCCIONES

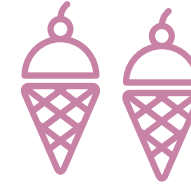
1. Mezclamos con una batidora todos los ingredientes y colocamos la mezcla en los moldes de helado.
2. Congelamos.



Cremoso de after eight

No fue fácil conseguir la textura ni el sabor, pero lo conseguimos... Si te gusta el aftereight, este no va a faltar en tu congelador este verano.... SIN COLORANTES

4 vasos
15 minutos
Only Adults



INGREDIENTES

- 15 g de menta fresca
- 75 g xilitol
- 10 g de aceite de oliva
- 500 ml nata para montar
- 100 g leche en polvo
- 3 gotas de aceite esencial de menta apto para consumo alimentario.
- 100 g chips de chocolate negro
- 50 g de chocolate negro rallado para decorar
- Hojas de menta sueltas para decorar.

INSTRUCCIONES

1. Primero vamos a preparar una pasta de menta.
2. Trituramos los 15 g de menta fresca con el xylitol. Agregamos el aceite de oliva y trituramos de nuevo. Agregamos 80 ml de nata para montar y procesamos de nuevo.
3. Ponemos en un bol el resto de la nata, 3 gotas de aceite de menta y la pasta de menta.
4. Batimos con las varillas hasta conseguir una textura cremosa. Agregamos la leche en polvo y batimos de nuevo.
5. Agregamos las chips de chocolate y con la ayuda de una espátula integramos bien.
6. Ponemos la mezcla en una manga pastelera y rellenamos los vasitos.
7. Decoramos con chocolate rallado y hojas de menta.
8. Congelamos unas 4 horas.
9. Si lo consumes en los siguientes días, recuerda sacar el helado un rato antes de su consumo.



APERITIVOS
HELADOS



Zanahoria, manzana y limón

En la primera cafetería que abrieron mis padres en el 1995, una de las cosas que hacían eran batidos de frutas y hortalizas. El top de la casa era el de zanahoria, manzana y limón. Super sencillo, refrescante y apetecible.

Si no tenemos licuadora podemos triturar y luego colar o simplemente ponerlo con la pulpa...

6 unidades
15 minutos
+6 meses sin el apio



INGREDIENTES

- 4 zanahorias pequeñas
- 2 ramas de apio
- 2 manzanas
- zumo de 1/2 limón

INSTRUCCIONES

1. Licuamos todo y ponemos en los moldes.
2. Congelamos un mínimo de 4h.



Tomate

Bueno, no sólo un poco raro, pero seguro que muy refrescante. De verdad que está delicioso.



800 ml
40 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- Tomate frito
- un puñado de albahaca finamente picada
- 500 g de crema fresca
- 10 aceitunas, verdes o negras, sin hueso a rodajas
- Una pizca de sal
- Pimienta
- 3 cc ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Si el tomate no está frito, lo fríes con aceite de oliva hasta que quede textura de salsa de tomate y lo dejas enfriar.
2. Mezclas el ajo, la sal, la pimienta, la mitad de la albahaca y 5 aceitunas a rodajas en la crema fresca y trituras hasta que quede todo bien integrado.
3. Pones el resto de la albahaca y aceitunas en la salsa de tomate.
4. Pones la mezcla de la crema fresca en el recipiente que vas a congelar.
5. Anades la salsa de tomate despacio, removiendo discretamente con una cuchara sin que quede del todo integrado.
6. Congelar mínimo de 6h.



Tzatziki

Super refrescante, este helado te va a llevar a tierras Turcas o Griegas en un abrir y cerrar de ojos.... Te recomiendo que lo hagas en polos mejor que en recipiente. Queda una textura helado de hielo y cuesta hacer las bolas.



500 ml aprox
15 minutos
+9 meses



INGREDIENTES

- 300 g yogur griego
- 1 aguacate
- 1/2 pepino rallado
- 15 hojas de menta picadas
- Zumo de 1/4 de limón
- 100 ml de leche (puede ser vegetal) o agua.

INSTRUCCIONES

1. Trituramos todos los ingredientes excepto el pepino.
2. Agregamos el pepino rallado por la parte más fina del rallador e integramos con una espátula.
3. Ponemos la mezcla en el recipiente y congelamos un mínimo de 6h.
4. Te recomiendo que lo hagas en moldes individuales porque queda muy cristalizado y cuesta hacer las bolas.



Tahí

Déjate llevar por aires asiáticos y déjate sorprender por este helado, un tanto especial, picante y con sabor a curry... La salsa de curry que te sobre, la guardas para hacer un curry en casa... La fruta de la pasión le quita mucho el sabor a curry, aunque la combinación es muy buena, puedes hacerlo sin el maracuyá.

8 unidades
40 minutos
+6 meses



INGREDIENTES

- 3 ramas de Limoncillo
- 100 g de jengibre rallado
- 250 g de nata de coco
- 500 ml de agua
- 10 g de pasta de curry verde

Para la otra mitad del helado

- 3 frutas de la pasión
- 40 g de coco rallado
- 50 ml de nata de coco

INSTRUCCIONES

1. Cortamos el limoncillo por la mitad, a lo largo y a lo ancho.
2. Lo amasamos para liberar aroma
3. Rallamos el jengibre
4. Ponemos el agua a hervir y agregamos el limoncillo y el jengibre y hervimos unos minutos. Apagamos el fuego.
5. Dejamos reposar unos 15 minutos.
6. Colamos la mezcla, guardando el caldo en un recipiente.
7. Ponemos la nata de coco a fuego lento y agregamos el curry verde. integramos bien y agregamos la infusión de jengibre y limoncillo.
8. Dejamos enfriar la mezcla.
9. Mezclamos el coco rallado, los 50ml de nata de coco y la pulpa de la fruta de la pasión y ponemos en el molde de helados, cubriendo casi la mitad. Congelamos.
10. Cuando la infusión ha enfriado, la agregamos a la otra mitad del molde y congelamos de nuevo.



Parmesano

Este me ha cautivado.... En serio... no va a faltar en todo el verano... Lo pondré en mis ensaladas jajajaja.

800 mililitros
15 minutos
+12 meses



INGREDIENTES

- 140 g Parmesano
- 2 cc de orégano
- 500 g de nata para montar
- 1 pizca de sal
- Crema de vinagre balsámico.

INSTRUCCIONES

1. Ponemos el parmesano, la nata, el orégano y la sal en un recipiente.
2. Montamos hasta conseguir textura nieve.
3. Ponemos la mezcla en un recipiente de la siguiente forma:
 - a. Cubrimos la base del recipiente con nata montada
 - b. ponemos crema de balsámico y con el lado opuesto de la cuchara, removemos suavemente haciendo remolinos.
 - c. Colocamos más nata montada y balsámico, removemos de nuevo suavemente sin integrar el vinagre con la nata...
 - d. Procedemos hasta que se acabe la nata.
 - e. Acabamos con un toque de balsámico.
 - f. Ver la foto para ver como queda de aspecto.
4. Congelamos un mínimo de 6h.

Helados saludables

Para toda la familia

Para un verano bien fresquito y saludable, para niños y no tan niños...

Espero que te gusten

Gracias



Si necesitas asesoramiento para tu alimentación familiar o simplemente cambiar el estilo de alimentación, no dudes en ponerte en contacto conmigo a través de este link

<https://www.thevikingbaby.com/contacto/>

Sigue mi contenido a través de las redes sociales y mi blog, y si tienes alguna consulta no dudes en ponerte en contacto conmigo directamente a través de IG o bien por email.

 [TheVikingBaby](#)

 [@thevikingbaby_blw](#)

gina@thevikingbaby.com

www.thevikingbaby.com