



13 deliciosas recetas de

helados saludables

para hacer este verano

Coordina:

Paula Crespo Escobar

Profesora del grado en Nutrición Humana y Dietética



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



POLOS ANTIOXIDANTES

INGREDIENTES para 6 polos

- 150g de frambuesas.
- 350ml de leche de almendras sin azúcar añadido.
- Una cucharada de edulcorante (opcional).

PROPIEDADES

Frambuesas: son una fruta rica en antioxidantes naturales, fibra

soluble, ácido fólico y vitamina C.

Buenas para prevenir enfermedades cardiovasculares y estreñimiento, en el contexto de una alimentación equilibrada.

Moldes para polos:

<https://cocusineshop.com/collection/s/all>

PREPARACIÓN

- 1. Añadir los dos ingredientes vaso batidor y batir hasta que estén bien integrados.*
- 2. Repartir la mezcla en los moldes.*
- 3. Dejar reposar en el congelador durante unas 3 - 4 horas o hasta que estén bien congelados y listos para consumir.*

Patricia Sánchez Esteban
3º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



HELADO DE PISTACHOS

INGREDIENTES para 10 minihelados

Para el relleno:

- 240g de pistachos pelados.
- 240ml de bebida vegetal sin azúcar añadido (sabor al gusto).
- Stevia al gusto (opcional).

Para la cobertura:

- Chocolate negro > 85%
- Pistachos triturados o picados

PROPIEDADES

Pistachos: es un fruto seco rico en ácidos grasos saludables, omega-3, antioxidantes, proteínas, fibra y muy rico en hierro.

PREPARACIÓN

- 1. Poner en una picadora o batidora los pistachos y tritúralos hasta que se vuelva una crema, ir añadiendo a la crema, la bebida vegetal hasta que se quede una textura cremosa y mezclar hasta conseguir una crema homogénea. Si se quiere, añadir un poco de stevia líquida.*
- 2. Una vez hecha la crema de pistachos, rellena los moldes de helado con la mezcla anterior.*
- 3. Congelar mínimo 4 horas.*
- 4. Pasado este tiempo para preparar la cobertura utiliza un recipiente alto y estrechos (lo suficiente para que entre el helado). Derrite el chocolate al baño maría o en el microondas.*
- 5. Una vez derretido, baña completamente cada helado, déjalo escurrir boca abajo unos segundos sin que llegue a congelarse la cobertura y añade pistachos troceados y deja enfriar en la nevera hasta que se quede duro el chocolate.*

Nieves Rojo Rodríguez

3º Curso Grado Nutrición Humana y Dietética



HELADO CREMOSO DE PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

INGREDIENTES

- 300g de plátanos sin piel (2-3 plátanos).
- 120g de crema de cacahuete 100% (que sea natural, hecha solo a base de cacahuete).
- 60ml de leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar añadido (a elegir).
- 1 cucharadita de miel para endulzar (opcional).
- 15g de nibs de cacao (puede ser chocolate negro >85% rallado).

PROPIEDADES

- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Crema de cacahuete:** rica en proteínas y grasas saludables.
- **Chocolate puro:** rico en algunas vitaminas del grupo B y flavonoides que tienen efecto antioxidante.

PREPARACIÓN

- 1. Pela los plátanos, trocéalos y ponlos junto con la crema de cacahuete en la batidora. Añade la leche o bebida vegetal y tritúralo hasta que quede una mezcla homogénea.*
- 2. Puedes probarlo y añadir algún endulzante como la miel de manera opcional si no te gusta, y después de esto vuélvelo a batir. Teniendo en cuenta que el plátano es muy dulce.*
- 3. Verter la mezcla en moldes en forma de helado, o en una tarrina apta para meter en el congelador para consumirlo en forma de helado o bolas, al gusto. Y añadir también los nibs o el chocolate troceado por encima.*
- 4. Congelar al menos 3 horas. Y para consumirlo, es recomendable sacarlo un poco antes de que se vaya a comer para que no esté muy duro y quede cremoso.*

Miriam Jiménez

3º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



BATIDO DE FRUTAS TROPICAL

INGREDIENTES

- 1 puñado de arándanos (si son congelados darán un toque de frescura al batido).
- ½ Mango.
- 3 cucharadas de copos de avena.
- 1 Plátano.
- Bebida vegetal sin azúcar añadido, o leche semidesnatada, al gusto.
- Para adornar: frambuesas congeladas.

PROPIEDADES

- **Arándanos y mango:** frutas muy ricas en antioxidantes, vitaminas (A, C, E, K y algunas del grupo B) y fibra. Fortalecen el sistema inmunológico, ayudan a reducir el colesterol y son fáciles de digerir porque son ricos en agua.
- **Frambuesas:** son una fruta rica en antioxidantes naturales, fibra soluble, ácido fólico y vitamina C. Buenas para prevenir enfermedades cardiovasculares y estreñimiento en el contexto de una alimentación equilibrada.

PREPARACIÓN

1. Añadir un puñado de arándanos, ½ mango, 3 cucharadas de copos de avena y 1 plátano en el vaso de la batidora.

Añadir bebida vegetal o leche semidesnatada sin que cubra todos los ingredientes (depende si quieres que el batido te quede más líquido, añade más o si quieres que quede más espeso añade menos).

2. Batir todos los ingredientes juntos.

3. Poner por encima del batido frambuesas congeladas, para que le dé un toque crujiente si se quiere (y algo de granola).

Andrea Ferreras Lozano
3º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



SMOOTHIE ESPECIAL

INGREDIENTES

- 2 fresas.
- 2 moras.
- 2 frambuesas.
- 2 cerezas.
- ½ plátano mediano.
- 1 cucharada pequeña de copos de avena.
- Medio vaso de leche semidesnatada.
- Almendra de decoración (opcional).

PROPIEDADES

- **Fresas:** una fruta muy rica en antioxidantes, fibra y minerales (magnesio, manganeso, potasio), que aporta flavonoides y vitaminas (C, B2, B3, ácido fólico) y que tiene un bajo contenido en azúcares. Aproximadamente un 90% de la fresa es agua, y en torno a un 7% son hidratos de carbono.
- **Moras:** alto contenido en fibra. También son una fuente de vitamina C, folatos y de vitamina E. Lo más característico es su poder antioxidante debido a los pigmentos naturales que tiene.
- **Almendras:** ricas en calcio, hierro, potasio, magnesio y fósforo.

PREPARACIÓN

- 1. Prepara todas las frutas: cortadas en trozos pequeños.*
- 2. Échalas en el vaso de la batidora junto con la avena y la leche.*
- 3. Tritura bien hasta conseguir textura cremosa.*
- 4. Una vez esté hecho, pon el batido en un vaso.*
- 5. Corta las almendras en trozos pequeños y añádelos por encima como decoración.*

Marina Miguel Cano
3º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética

- **Frambuesas:** son una fruta rica en antioxidantes naturales, fibra soluble, ácido fólico y vitamina C. Buenas para prevenir enfermedades cardiovasculares y estreñimiento, en el contexto de una alimentación equilibrada.
- **Cereza:** aporta fibra, que mejora el tránsito intestinal. También contiene, en pequeñas cantidades, vitamina C, tiamina, folatos y vitamina A.
- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Avena:** destaca un alto contenido en hierro, magnesio, zinc, fósforo, tiamina, vitamina B6 y folatos, y en el caso de las vitaminas, es fuente de potasio y vitamina E.



HELADO TUTIFRUTI

INGREDIENTES

- 1 plátano.
- 1 puñado de frutos rojos congelados o 4-5 fresas naturales.
- ½ vaso de leche o medio yogur natural.
- Frutos secos y chocolate > 85%.

PROPIEDADES

- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Fresas:** una fruta muy rica en antioxidantes, fibra y minerales (magnesio, manganeso, potasio), que aporta flavonoides y vitaminas (C, B2, B3, ácido fólico) y que tiene un bajo contenido en azúcares. Aproximadamente un 90% de la fresa es agua, y en torno a un 7% son hidratos de carbono.
- **Yogur:** es un gran probiótico, que ayuda a mantener saludable nuestra microbiota intestinal. Además, es una gran fuente de calcio.

PREPARACIÓN

- 1. Trocear el plátano y las fresas y meter al congelador durante 1 o 2 horas.*
- 2. Pasado ese tiempo, echar en un recipiente el yogur, la fruta congelada, trocitos de chocolate (opcional) o la leche (dependiendo de si queremos un helado más líquido o más cremoso). Batir hasta conseguir una mezcla homogénea.*
- 3. Servir en un bol. Puedes añadir frutos secos troceados o chocolate negro rallado para un toque más crujiente.*

Selma Yusto Abad
3º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética

- **Frutos secos:** gran fuente de minerales como el magnesio, fósforo, potasio, calcio, hierro, y oligoelementos como el zinc. También tienen propiedades antioxidantes y muchas vitaminas como las del grupo B. También son ricos en grasas saludables, de fibra y de proteína vegetal. Son un alimento muy completo.



GRANIZADO DE SANDÍA Y LIMA

INGREDIENTES

- Sandía (5 rajas grandes).
- 1 Lima.
- Hielo picado.

PROPIEDADES

- **Sandía:** fruta rica en antioxidantes, vitaminas A, B y C. También aporta hierro y fibra. Además, el 90% es agua, por lo que es muy hidratante.
- **Lima:** aporta minerales, vitamina C, agua y fibra.

PREPARACIÓN

- 1. Corta la sandía en trozos y mézclalo en la batidora/licuadora o robot de cocina.*
- 2. Añade el zumo de lima.*
- 3. Mezcla y tritura todos los ingredientes, hasta que consigas una pasta homogénea.*
- 4. Introduce el hielo en el recipiente donde se ha mezclado la sandía y la lima, junto con los demás ingredientes mezclados.*
- 5. Mezclar hasta conseguir una textura parecida a la del puré, si se ha quedado demasiado líquido, se puede meter la mezcla al congelador o echar más hielo.*
- 6. Para finalizar, sirve el granizado en un vaso/copa. ¡Y a refrescarse!*

Patricia Arias Vaquero
2º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



BROWNIE FIT

INGREDIENTES

- Leche de avena, sin azúcar añadido: 125ml.
- Bebida instantánea en polvo con sabor a Brownie, sin azúcar o cacao puro en polvo: 5-6,

PROPIEDADES

- **Leche de avena:** bebida vegetal rica en fibra. Es importante que sea sin azúcares añadidos. La avena además, posee un alto contenido en hierro, magnesio, zinc, fósforo, tiamina (vitamina B1), vitamina B6 y folatos, además de ser fuente de potasio y vitamina E, proteínas y también es rica en grasas saludables.
- **La bebida instantánea en polvo con sabor a Brownie o cacao puro en polvo:** son alternativas al azúcar para endulzar recetas.

PREPARACIÓN

- 1. Mezclar los dos ingredientes en un recipiente hasta que se quede una mezcla líquida homogénea.*
- 2. Verter la mezcla en un molde para helados y congelar durante al menos 4 horas.*
- 3. Desmoldar y consumir.*

Alicia Robles

2º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



PUDDING DE PLÁTANO CON HELADO Y BIZCOCHO DE CANELA SIN AZÚCAR

INGREDIENTES para 3 o 4 vasos

Para el bizcocho:

- 1 huevo.
- 30gr de harin de avena integral.
- 10gr de harina de almendras.
- 5gr de levadura (polvo de hornear).
- 4gr de canela.
- 40gr de yogur griego.
- 25gr de eritritol.
- (u otro endulzante).
- ½ plátano muy maduro,

Para el pudding:

- 250ml bebida de almendra sin azúcar añadido.
- 2 yemas de huevo.
- 10gr de harina de maíz
- 5ml esencia de vainilla
- 1 plátano y medio triturado.
- 40 gr de eritritol (u otro endulzante).
- 100 ml de nata (opcional).

Para el topping:

Helado casero de plátano y crema de cacahuete (opcional)

- 1 plátano congelado.
- 1-2 cucharadas de crema de cacahuete 100%

PREPARACIÓN

Con el pudding:

- 1. Mezclamos la leche con el edulcorante, las yemas de huevo, vainilla y maicena.*
- 2. Removemos bien hasta integrar y metemos al micro, a intervalos de 1 minuto (unos 5).*
- 3. Cuando empiece a estar denso, colamos para evitar grumos y añadimos el plátano triturado.*
- 4. Cubrimos con film y dejamos enfriar.*
- 5. Batimos la nata con varillas hasta darle volumen (no tiene que montar)*
- 6. Añadimos el pudding frío. Reservamos.*

Para el bizcocho:

- 1. Mezclamos todos los ingredientes (triturando el plátano).*
- 2. Vertemos en un tupper.*
- 3. Llevamos 2 min al microondas a 800W.*
- 4. Cuando esté frío troceamos y montamos nuestros vasitos con una base de bizcocho, pudding de plátano y añadimos el topping que queramos.*

Para el helado:

Tritura con una batidora los plátanos congelados con la leche de almendras y la crema de cacahuete hasta obtener una mezcla cremosa y... ¡listo para comer!

PROPIEDADES

- **Huevo:** contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio). En la yema también se encuentran presentes dos nutrientes llamados luteína y zeaxantina, son de la familia de los carotenoides, son unos antioxidantes.
- **Harina de avena integral:** es un cereal con un alto contenido de fibra, proteína y grasas saludables. También es rica vitamina B y en minerales como el hierro, el calcio, el fósforo, el potasio o el magnesio que garantiza un mejor sistema antioxidante. Sus hidratos de carbono son de absorción lenta y dan mayor saciedad.
- **Harina de almendras:** contiene un bajo índice glucémico y es baja en carbohidratos. Es una fuente de grasas saludables, antioxidantes, proteínas vegetales y vitamina E, calcio, magnesio y cobre.
- **Canela en polvo:** fuente de hierro, calcio, fibra, vitaminas C y B1 y selenio.
- **Yogurt:** rico en proteínas y probiótico. Contienen minerales como el calcio y vitamina D y vitaminas del grupo B. Ayuda en el tránsito intestinal.
- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Harina de maíz:** No contiene gluten y es especialmente recomendable para celíacos. Importante poder saciante. Contiene vitaminas y minerales. Es rica en fibra y tiene poder antioxidante. Rica en carotenos.
- **Crema de cacahuete:** contiene proteína y fibra. Además, ofrece vitaminas y minerales, incluyendo vitamina B o niacina, hierro, potasio y vitamina E.

Laura Dittami

2º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



CRUNCH DE YOGURT Y FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro.
- Frutas preferidas, aproximadamente 4 de cada (ej.: fresas, arándanos y frambuesas).
- Semillas y/o frutos secos al gusto.
- Chocolate > 85%
- 4 cucharadas grandes de yogurt griego.

PROPIEDADES

- **Yogurt:** rico en proteínas y probiótico. Contienen minerales como el calcio y vitamina D y vitaminas del grupo B. Ayuda en el tránsito intestinal.
- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Resto de frutas añadidas:** dependiendo de las que se elijan. En general, todas son ricas en vitaminas, minerales y fibra.
- **Semillas de lino:** gran fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y 6. Contienen también E y B; y minerales como hierro, zinc, magnesio, calcio y potasio, entre otros.

PREPARACIÓN

- 1. Aplastar el plátano hasta que quede una masa pastosa.**
- 2. Añadir el yogurt y mezclar hasta que quede uniforme.**
- 3. Extender la mezcla para que quede con 1-0.5 cm de grosor sobre un papel antiadherente.**
- 4. Añadir por encima las frutas elegidas cortadas en trozos pequeños.**
- 5. Añadir las semillas y frutos secos (avellanas, nueces, semillas de lino o de chía...) y trocitos de chocolate (opcional).**
- 6. Meter en el congelador durante 3 o 4 horas y... ¡listo!. Conservar en el congelador.**

Andrea Santos Martín
2º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética



MAGNUM DE FRUTOS ROJOS Y FRESAS

INGREDIENTES

Para el helado:

- 150g de frutos rojos congelados (moras, frambuesas, arándanos, etc.).
- 100g de fresas frescas lavadas.
- 1 onza de chocolate 85% de cacao.

Para la cobertura (opcional):

- 2 onzas de chocolate del 85% de cacao.
- ½ cucharada de postre de aceite de coco.

PROPIEDADES

Frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras y fresas): ricos en antioxidantes, en vitamina C, además de vitaminas del grupo B y fibra.

PREPARACIÓN

- 1. Poner la fruta en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir la textura que quieras (que se noten los trocitos de frutas o si se prefiere todo bien triturado).*
- 2. Verter la mezcla triturada en los moldes.*
- 3. Guardarlos en el congelador unas 4-5 horas.*
- 4. Si se quiere consumir con cobertura de chocolate, poner las onzas de chocolate y el aceite de coco en una taza en el microondas 30 segundos a alta potencia. Al sacarlo se debe remover para que se mezclen bien los ingredientes y no queden grumos.*
- 5. Verter el chocolate por encima de los helados. Al hacerlo el chocolate se solidifica muy rápido, así que se puede consumir en el momento o guardarlos de nuevo en el congelador.*
- 6. Si no se quiere consumir con cobertura de chocolate, basta con desmoldar la mezcla de frutos rojos y consumir directamente.*

Silvia Fraile Barragán

2º Curso Grado Nutrición Humana y Dietética



HELADO DE FRUTOS DEL BOSQUE SIN AZÚCAR AÑADIDO

INGREDIENTES para 2 personas

- 125g de plátano maduro congelado: dos plátanos medianos sin piel.
- 1 kiwi.
- 8 moras de buen tamaño. Si son pequeñas, añadir alguna más.
- Un chorrito de leche, simplemente para facilitar el batido de la fruta.

PROPIEDADES

Los principales beneficios de este helado son que no contiene azúcares añadidos y las propiedades principalmente antioxidantes que cada una de las frutas le aporta.

- **Plátano:** fruta rica en fibra, potasio, magnesio, fósforo, vitamina B6 y vitamina C.
- **Kiwi:** es rico en vitamina C y fuente de fibra, al igual que los frutos del bosque, también ricos en antioxidantes, vitales para nuestro sistema inmune.

PREPARACIÓN

El plátano deberá estar cortado en rodajas y congelado previamente. El resto de fruta no es necesario tenerla congelada para facilitar su batido y para conseguir la textura cremosa de helado.

1. Introducir en el vaso de la batidora el plátano en rodajas, el kiwi en trozos y las moras. Verter un chorrito de leche, muy poca, si no, nos quedará muy líquido el helado y no con textura cremosa.

2. Batir hasta conseguir la textura cremosa del helado. Alrededor de 1 minuto. Comprobar un par de veces que no quede algún trozo de fruta sin batir, a no ser que queramos que se quede algún trozo que notemos.

3. Verter en el recipiente de consumo y consumir al momento.

Se puede sustituir el kiwi o las moras por la que prefiramos, como melocotón, arándanos, fresas o frambuesas. Consumir inmediatamente. No se debe volver a congelar el helado.

Eduardo Muñiz

2º Curso Grado Nutrición Humana y Dietética



BATIDO CREMOSO DE FRESA

INGREDIENTES

- 250g de fresas.
- 100ml de leche.
- 1 cucharada pequeña de azúcar moreno.
- Un poco de hielo picado.

PROPIEDADES

- **Fresas:** una fruta muy rica en antioxidantes, fibra y minerales (magnesio, manganeso, potasio), que aporta flavonoides y vitaminas (C, B2, B3, ácido fólico) y que tiene un bajo contenido en azúcares. Aproximadamente un 90% de la fresa es agua, y en torno a un 7% son hidratos de carbono.
- **Leche:** contiene calcio, fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B.

PREPARACIÓN

- 1. Añadir las fresas cortadas a la batidora.*
- 2. Añadir los 100ml de leche junto a la cuchara de azúcar y el hielo picado.*
- 3. Por último, batir todos estos ingredientes hasta llegar a la textura cremosa de helado (un poco más densa que el batido de frutas).*

Patricia Mateos

2º Curso Grado Nutrición Humana
y Dietética