



CINEMA I TV | | Actualitzat el 26/07/2020 a les 07:51

## Així pots fer gelats sans i boníssims per menjar tot l'estiu



Un dels grans plaers de l'estiu i la calor són els gelats. Sovint en voldríem menjar cada dia, però la realitat és que els gelats que podem trobar en supermercats, restaurants i botigues, tenen molts sucres i són molt processats. I no passa absolutament res per menjar-ne esporàdicament!

Però si ets molt fan dels gelats i en vols menjar de sans, et recomanem aquesta recepta de la @blancanutri que, a més, **no té gluten, ni sucre, ni edulcorants ni ou! I fins i tot la pots fer sense làctics en el cas que siguis intolerant.**

### Ingredients:

1. Iogurt grec (o iogurt vegetal de coco d'Alpro)
2. 1 grapat de maduixes congelades
3. 1 grapat de fruits vermells congelats
4. 1 plàtan madur
5. 3-4 porcions de xocolata >70%
6. 1 culleradeta d'oli de coco

### Preparació:

1. En tres bols per separat: 3 cullerades de iogur + cada tipus de fruita (plàtan, fruits vermells o



---

maduixes)

2. Batre cada barreja fins que quedi homogènia
3. Afegir cada barreja als motlles amb una cullera i separant els 3 colors
4. Congelar 4h
5. Per la cobertura: Escalfar xocolata + oli de coco al microones (1 minut). Un cop congelats es tira la xocolata desfeta per sobre i ja estan llestos per menjar perquè veuràs que la xocolata s'endureix de seguida!

**Aquí podràs veure la preparació en vídeo:**

[View this post on Instagram](#)



??Solo 3-4 ingredientes F A C I L H e l a d o . ?????????? ? Sin gluten . ? Sin azu?car . ? Sin edulcorantes . ? Sin lacteos . ? Sin huevo . . ??????????- H e l a d o PIRULO ? ??????????-  
INGREDIENTES ?Yogur de coco Alpro (o cualquier yogur tipo griego) ?1 pun?ado Fresas congeladas mercadona ?1 pun?ado Frutos rojos congelados mercadona ?1 pla?tano maduro ?3-4 onzas Chocolate >85% ?1 Cdita de Aceite de coco . ?????????? 1?? En 3 bowls por separado: 3 cucharadas de yogur de coco + la fruta ( pla?tano, frutos rojos o fresas) 2?? Batir cada mezcla hasta que quede homoge?neo? 3?? An?adir cada mezcla a los moldes simulta?neamente con ayuda de una cuchara 4?? Congelar 4h 5?? Para la cobertura: calentar el choco + aceite de coco al micro (1 minuto). Una vez congelados se echa el chocolate derretido por encima. Listos para comer porque se queda en chocolate duro al instante ??????????-  
?MOLDES de silicona @cocuisine.shop ?????????? . ?Me sole?is preguntar que que? hago para que queden tan cremosos?? . ??So?lo tene?is que esperar unos 10-12min aprox a que la fruta coja temperatura y ya esta? . ??Si lo sacas directamente del congelador, se queda cristalizado, asi? que, ESPERAR un ratito ?... . . . #salud #fitmeal #nutricionista #nutrition #bajardepeso #healthy #instahealthy #healthyfood #healthylife #realfooding #eresloquecomes #recetassaludables #recetas #sanoyrico #dieta #diabetes #sinazu?car #fibra #sinlactosa #singluten #majadahonda #fit #vegetarian #madrid #realfood #helado #frutas #bombo?n

A post shared by B L A N C A nutricionista????? (@blancanutri) on Jul 19, 2020 at 10:23am PDT