

Truco culinario

Cuando se saque del congelador, esperar un poco a que se ablande.

Este helado se puede hacer con cualquier fruta, sin embargo, es importante añadir el plátano para una textura cremosa.

Se puede utilizar un mango fresco y congelarlo en casa.



Helado de plátano y mango

Es una receta deliciosa y especial para cuando les están saliendo los primeros dientes a los bebés. Los alimentos fríos alivian el dolor. Además, es un helado rico en vitaminas y fibra.

Ingredientes

1/2 plátano

1 pizca de canela

3 cucharadas (26 g) de harina de maíz

50 g de mango congelado

120 ml de agua

4 cacitos de Blemil Plus

PREPARACIÓN

1. En un bol, mezclar el **Blemil Plus**, el agua y la harina de maíz. Remover bien hasta que quede todo bien disuelto.
2. Verter la mezcla en un cazo y llevar a ebullición hasta que veamos que adquiere textura de crema. Reservar en un bol y dejar enfriar.
3. En una batidora: triturar el mango, el plátano congelado y la crema hasta conseguir textura de helado.
4. Poner la mezcla en un "tupper" e introducirlo en el congelador.
5. Pasadas unas 2 o 3 horas, retirar el "tupper" del congelador y remover la mezcla para que no aparezcan cristales de hielo.
6. Tapar y guardar en el congelador de nuevo. Repetir este proceso unas dos o tres veces.
7. Servir con canela si se desea y decorar con frutas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 201 Kcal.; Proteínas: 4 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 3 g.