

Helado de Arándanos

Los arándanos tienen un gran poder antioxidante debido a la acción combinada de sus ácidos orgánicos y las 15 antocianinas que les confieren beneficios para la memoria, salud cardíaca, vista, estado de ánimo, ... Además, poseen flavonoides, taninos y una amplia diversidad de minerales y vitaminas como el manganeso o la vitamina C. Los congelados mantienen las vitaminas y antocianinas. En cambio, los desecados no.

INGREDIENTES:

- 120g Plátano maduro (sin piel)
- 120g Arándanos congelados
- 1 Cucharadita edulcorante (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar el plátano a rodajas (sin piel) y congelar sin amontonar, mínimo 3 horas.
2. Poner el plátano congelado en el accesorio de picar de la batidora (el de las aspas grandes de picar hielo), junto con los arándanos hasta que adquiera textura de arena mojada (2-3 minutos)
3. Agregar el edulcorante al gusto y continuar triturando dos o tres minutos más, hasta que adquiera la textura cremosa del helado. Servir inmediatamente.