

# Helado Almendrado

*Esta es una versión saludable (bajo en grasa saturada y sin azúcares refinados), de este helado tan popular. Aunque sea más saludable no hay que olvidar que no está exento de calorías y no es para consumir diariamente. Para la cobertura de estos helados, sólo necesitaremos la mitad de la cantidad indicada, pero se recomienda hacerla toda para poder napar más fácilmente los helados*

## INGREDIENTES:

- 50g Crema de almendras tostadas o almendras peladas crudas
- 1 Plátano maduro mediano
- 50ml Bebida vegetal (yo almendras)
- 2 Dátiles s/hueso (opcional)
- Cobertura: 100g chocolate negro 85% cacao + 1 Cucharada aceite oliva + 30g granillo de almendra

5  
uds

## ELABORACIÓN:

1. Preparar la crema de almendras: Tostar las almendras en una sartén (sin aceite) , removiendo constantemente hasta que estén ligeramente doradas, dejar enfriar y triturar con batidora potente hasta convertirlas en una pasta homogénea (si tu batidora no es muy potente y no encuentras pasta de almendras ya hecha, puedes sustituirla por tahin o pasta de sésamo).
2. Triturar junto el plátano, crema de almendras, dátiles y bebida vegetal
3. Repartir la mezcla en 5 moldes para polos y congelar mínimo 3 horas.
4. Fundir el chocolate al baño maría con una cucharada de aceite, poner en un vaso alto y estrecho, desmoldar los polos, napar con la cobertura de chocolate y espolvorear con granillo de almendra.
5. Meter en un tapper hermético y guardar en el congelador hasta el momento de su consumo.

