

Helado de Pistacho sin lactosa

Me encanta poder disfrutar de helados que aporten un extra de nutrientes saludables a mi alimentación. Los pistachos aportan un extra de hierro, el aguacate grasas saludables y el azúcar de abedul (o xilitol) es 40% menos calórico que el azúcar común, puede ser tomado por diabéticos y además, no provoca caries en los dientes. Si no encuentras xilitol, puedes sustituirlo por azúcar de coco que también tiene un índice glucémico bajo (aunque no tanto). Además, no tiene colesterol y aunque tiene grasa, ésta no es saturada.

INGREDIENTES:

- 50g pistachos pelados tostados s/sal
- 100g Pulpa de aguacate maduro
- 50g Azúcar de abedul o xilitol
- 100ml Bebida de almendras o de soja

5

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar los pistachos con el xilitol. Reservar un poco para la decoración.
2. Agregar la pulpa de aguacate y la bebida de almendras, seguir triturando un poco más.
3. Poner en recipiente no muy alto al congelador, congelar mínimo 3 horas, removiendo cada 30 minutos para que no se formen cristales grandes.
4. Para servir, sacar media hora antes del congelador, hacer una bola por ración de unos 50g (o dos medias como en la foto) y espolvorear con los pistachos reservados.

Nota: También puedes distribuir la mezcla en 5 moldes de polo y congelar mínimo 3 horas (así no es necesario remover cada 30 minutos ni tener una heladera)