

HIPERrecetas:
tus recetas cardiosaludables

Helado light de limón



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 Limones
- 2 unidades de Yogur griego desnatado
- 2 unidades de Yogur natural desnatado
- 6 cucharadas (9gr.) de Aspartamo en polvo



PREPARACIÓN

- 1) En un cuenco batir los yogures (griego y natural) con el edulcorante.
- 2) Lavar el limón y rallar la piel. Exprimir los dos limones. Añadir el jugo y la ralladura a los yogures.
- 3) Introducir la mezcla en el congelador una hora y media o dos. Pasado este tiempo retirarlo y batirlo con fuerza.
- 4) Verterlo en un recipiente con tapa y volverlo a meter en el congelador durante el tiempo que se desee.
- 5) Sacarlo del congelador un rato antes de consumirlo. Decorarlo con fruta roja y/o con tiras de piel de limón y lima.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 182,65 Kcal.; Proteínas: 6,97 g; Hidratos de carbono: 19,38 g; Grasas: 8,16 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Aunque como postre deba primar la fruta por su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales, un postre de base láctea sin azúcares añadidos puede ser otra opción de postre saludable. Para ello, optaremos por lácteos desnatados para minimizar su aporte de grasa.

Ideal para ofrecer en comidas o cenas especiales.



Resulta un postre con un alto aporte de calcio, mineral que forma parte de nuestros huesos y dientes, está implicado en la transmisión del impulso nervioso, actúa a nivel de transporte de la membrana celular...entre muchas más funciones.

Este postre está además indicado, por la sustitución de los lácteos enteros por desnatados y por el uso de edulcorante para personas diabéticas que deben controlar su nivel de glucosa así como su salud cardiovascular, además de para todas aquellas personas que además deben vigilar su peso.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

En esta receta se utiliza el aspartamo como edulcorante, pero podría utilizarse cualquier otro.

Si quieres intensificar el sabor a limón puedes optar por utilizar los yogures sabor limón en lugar de los yogures naturales. Siempre mejor en su versión desnatada.

Su prefieres variar el sabor de tú helado, puedes realizar este mismo helado con naranja o mandarina.

Es importante guardar el helado en un recipiente con tapa para preservarlo de malos olores y sabores que pudiera absorber en el congelador.