MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

RECEPTES

de gelats saludables

COMUNITAT ORÍGENS

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

GELAT DE PLÀTAN I CACAU

Ingredients:

- 2 plàtans madurs congelats
- 1 cullerada de cacau pur en pols
- 2-3 cullerades de beguda vegetal (ametlla o coco)
- Toppings: crema de fruits secs, coco ratllat...

Preparació:

Tritura el plàtan congelat. Afegeix el cacau i la beguda vegetal fins a obtenir una textura cremosa. Consumeix-lo al moment tipus gelat cremós amb els toppings que vulguis.

GELAT DE NABIUS I COCO

Ingredients:

- 1 tassa de nabius congelats
- 1 iogurt de coco
- 1 culleradeta de glicina (opcional)
- Suc de mitja llimona

Preparació:

Tritura els nabius amb el suc de llimona. Barreja-ho amb el iogurt de coco i reparteix-ho en motlles de gelat. Congela almenys 3 hores.

SORBET DE MADUIXA, LLIMONA I MENTA

Ingredients:

- 200 g de maduixes congelades
- Suc de mitja llimona
- 4-5 fulles de menta fresca
- Afegir una mica d'aigua si cal

Preparació:

Tritura tots els ingredients fins a obtenir una textura homogènia. Serveix al moment com a sorbet o congela en motlles.

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

GELAT DE MANGO, PLÀTAN I XOCOLATA

Ingredients:

- 1 mango madur
- 2 plàtans madurs
- 2-3 cullerades de iogurt de coco
- 150 g de xocolata negra (mínim 85%)
- 1 cullerada d'oli de coco
- 30-40 g de fruits secs picats

Preparació:

Tritura el mango, els plàtans i el iogurt de coco fins a obtenir una crema suau. Omple els motlles i congela.

Fon la xocolata amb l'oli de coco al bany maria. Afegeix els fruits secs. Quan els gelats estiguin congelats, banya'ls amb la cobertura. La xocolata es solidifica ràpid: pots consumir-los al moment o tornar-los a congelar en un tupper.

GELAT DE PRÉSSEC I VAINILLA

Ingredients:

- 2 préssecs madurs congelats
- 1 iogurt grec o de coco
- Vainilla en pols

Preparació:

Tritura els préssecs congelats amb el iogurt i la vainilla fins a obtenir una textura cremosa. Pots consumir-lo al moment com un gelat cremós o repartir la barreja en motlles i congelar-ho (aprox unes 3 hores).

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

GELAT DE SÍNDRIA I LLIMA

Ingredients:

- Uns 400-500g de síndria congelada a daus
- Suc d'una llima
- Fulles de menta

Preparació:

Tritura tots els ingredients fins que obtinguis una textura homogènia.
Serveix al moment com a sorbet o congela-ho en motlles de gelat.

GELAT DE CAFÈ

Ingredients:

- 2 plàtans congelats
- 1 espresso fred
- 3 cullerades de iogurt grec o de coco
- 1 culleradeta de cacau pur en pols
- Canyella
- Opcional: 1 culleradeta de cafè de glicina

Preparació:

Tritura tots els ingredients fins a obtenir una textura cremosa. Es pot menjar al moment o congelar-ho en motlles.

GELAT DE FESTUCS I VAINILLA

Ingredients:

- Iogurt natural de cabra o ovella o de coco
- 2 plàtans
- Pasta 100% de festuc o festucs triturats

Preparació:

Tritura tots els ingredients, aboca-ho e motlles de gelat i congela unes 3 horetes.

MIREIA GARCIA
DIETISTA INTEGRATIVA

GELAT DE GERDS I LLIMONA

Ingredients:

- Gerds congelats
- Iogurt natural o de coco
- Pell ratllada de llimona
- Suc de llimona

Preparació:

Tritura els gerds amb el iogurt i afegeix la ratlladura i el suc de la llimona. Consumeix al moment o congela-ho en motlles.

POLOS TROPICALS

Ingredients:

- Pinya
- Mango
- Llet de coco

Preparació:

Tritura tots els ingredients, omple els motlles i congela fins que quedi la consistència de polo (mínim 3 hores).