

Recetas de helados bajos en calorías

El helado es tentador para la mayoría de las personas y mucho más si es verano y hace calor, ¿qué mejor que un helado para refrescarte con su delicioso sabor? El problema es que es justo en esta época cuando deseamos lucir una figura esbelta y el helado, como sabemos, es muy calórico! No obstante, si te has estado cuidando todo el año para mostrar tu cuerpo en verano, no tienes por qué renunciar al helado. En esta nota te enseñaremos a preparar helados bajos en calorías para que no sientas que cometes un pecado cada vez que consumes uno.

Helados light



1. Helado de chocolate

Nada más delicioso que un helado de chocolate y mucho mejor si es bajo en calorías.

Ingredientes

- 250 cc de leche descremada fría
- 250 cc de leche descremada caliente
- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de edulcorante
- 3 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Para preparar este helado de chocolate, lo primero que debes hacer es poner en un recipiente la leche fría junto con la cucharada de almidón de maíz y revolver para que este se disuelva. Luego agrega el cacao, la leche caliente, el edulcorante y la margarina. Revuelve bien

A continuación lleva la mezcla a fuego suave. Revuelve constantemente hasta que la preparación tenga una consistencia espesa. Una vez que logras esa consistencia, retira del fuego y coloca en un recipiente y llevar a heladera.

Mientras la mezcla se enfría, bate las claras de huevo a punto nieve. Una vez que están listas, agrega las claras batidas a la mezcla anterior junto con una cucharada de esencia de vainilla. Deja enfriar. Cuando esté frío pon en el congelador por cuatro horas y el helado de chocolate ya estará listo para comer.

2. Helado de limón

Una excelente forma de incorporar vitamina C a nuestro organismo es con este rico helado light de limón.

Ingredientes

- 1 taza de jugo de limón
- 100 cc de crema de leche baja en grasas
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de edulcorante
- 2 cucharaditas de gelatina sin sabor

Preparación

En primer lugar, debes poner en una olla las dos tazas de agua junto con el edulcorante y la gelatina sin sabor. Luego lleva a fuego suave, revolviendo constantemente, hasta que hierva. Cuando hierve, retira del fuego y deja que se enfríe. Una vez que la mezcla está fría, agrega una taza de jugo de limón

anteriormente filtrado.

Mientras tanto, en un recipiente bate la crema de leche baja en grasas hasta que tome una consistencia espesa. Cuando la crema está lista, incorpórala a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Revuelve suavemente hasta formar una preparación homogénea. Una vez lista, vierte en un recipiente y lleva al congelador. Si miras y tiene la consistencia de un helado, ya está listo para comer.

3. Helado de melocotón

El sabor frutal de este helado es imperdible para una tarde de verano.

Ingredientes

- 1 kilo de melocotones
- 1 estrella de anís
- Ralladura de un limón
- 5 cucharadas de edulcorante en polvo
- 400 gramos de queso crema descremado
- $\frac{1}{2}$ litro de agua

Preparación

Lo primero que debes hacer es lavar, pelar y cortar los melocotones. Una vez que los tienes listos, pon en una olla junto con el agua y lleva a fuego suave. Mientras se cocina, agrega la estrella de anís, el edulcorante y la ralladura de un limón. Cuando el melocotón está blando, retira del fuego y deja enfriar.

Una vez frío, mezcla el melocotón en una batidora hasta conseguir la consistencia de una crema. Posteriormente, llevar a la heladera para que se enfríe. Mientras esta mezcla permanece en la heladera, bate el queso junto con una cucharada de edulcorante. Luego, agrega el queso a la crema de melocotón mezclando lentamente para que ambos se incorporen.

Cuando logras una consistencia homogénea, vierte en un molde y lleva al congelador hasta que el helado esté hecho.

4. Helado de mango

Disfruta del sabor tropical de este helado sin subir de peso

Ingredientes

- 3 mangos
- 4 cucharadas de edulcorante
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de crema baja en calorías
- 2 tazas de leche descremada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Primero pela el mango y córtalo en trocitos. Luego mezcla el mango con el edulcorante y deja reposar en el refrigerador toda la noche. Al otro día, cocina esta mezcla a fuego suave por cinco minutos. Luego, retira del fuego y deja enfriar. Una vez fría, pon la mezcla en una batidora junto con el jugo de limón y bate.

Mientras tanto, pon la crema y la leche en una olla y lleva a fuego hasta que hiervan. Cuando rompe el hervor, se retira del fuego y se deja enfriar. Una vez fría, se le añade a la mezcla de mango junto con la esencia de vainilla.

Revuelve con movimientos envolventes hasta lograr una pasta homogénea. Luego vierte en un recipiente y lleva al congelador hasta que el helado esté listo para ser comido.

No tienes por qué privarte del helado para lucir un cuerpo espectacular. Prueba estas recetas light y comparte con tus

amigos y familiares.