

HELADO DE CHOCOLATE, por Koldo Royo

1

Sacamos del congelador dos plátanos que habremos dejado allí para hacer esta receta.



2

Colocamos los plátanos en la túrmix. Añadimos dos dátiles grandes deshuesados y dos cucharadas de cacao en polvo (o un poco más si te gusta con mucho sabor).



3

Añadimos dos cucharadas de leche de avena, una cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal, una pizca de canela y una pizca de vainilla. Trituramos todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.



4

Pasamos la mezcla a un táper u otro recipiente fácil de guardar y lo metemos en el congelador.



5

Removemos la mezcla cada 15 min. durante la primera media hora o tres cuartos. Luego, ya podemos dejarla hasta que congele.



6

Cuando se haya congelado del todo, ya estará lista para servir. ¡A disfrutar!



Ingredientes

- Dos plátanos congelados
- Dos dátiles grandes deshuesados
- Dos cucharadas de cacao en polvo (o un poco más, según el gusto)
- Dos cucharadas de leche de avena
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela
- Una pizca de vainilla

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Dátiles: Presenta un elevado porcentaje de calorías y nutrientes. Por cada 100 gramos de producto se pueden contar hasta 275 kilocalorías. Este alto aporte energético está relacionado con que el 65 % de su peso está constituido por azúcares como la glucosa o la fructosa. Ambos se asimilan con facilidad y, unidos al aporte de vitamina B5 hacen que consumir dátiles sea un gran reconstituyente en casos de esfuerzo tanto intelectual como físico.



Plátano: El plátano es una fuente excelente de potasio, que favorece el funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso. Aporta vitaminas del grupo B, que tienen un efecto protector sobre el sistema inmune y el sistema nervioso. Además, el almidón resistente incrementa la absorción de estas vitaminas. El plátano es una buena fuente de vitamina B6: una ración de 160 g contiene 0,54 mg de esta vitamina. Se recomienda una ingesta diaria de 1,4 mg de vitamina B6.



Avena: Aporta energía, B6, Vitamina E y B5, también minerales como hierro, selenio, manganeso y cobre, además de aminoácidos esenciales. Su contenido en fibra soluble beneficia a las personas con diabetes, debido a que favorece la digestión del almidón.



Cacao: Es muy rico en antioxidantes, superando al té verde y vino tinto, debido a su alto contenido en vitamina C, fibra y serotonina, que lo convierte en un excelente aliado para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Site ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Espinacas a la crema
- Tentempié de yogur y frutos rojos
- Una versión especial del pastel de pastor
- Bonito con ensalada de melocotón

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabalea.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

ONDA SALUDABLE
El podcast de MUTUA BALEAR