

### 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.



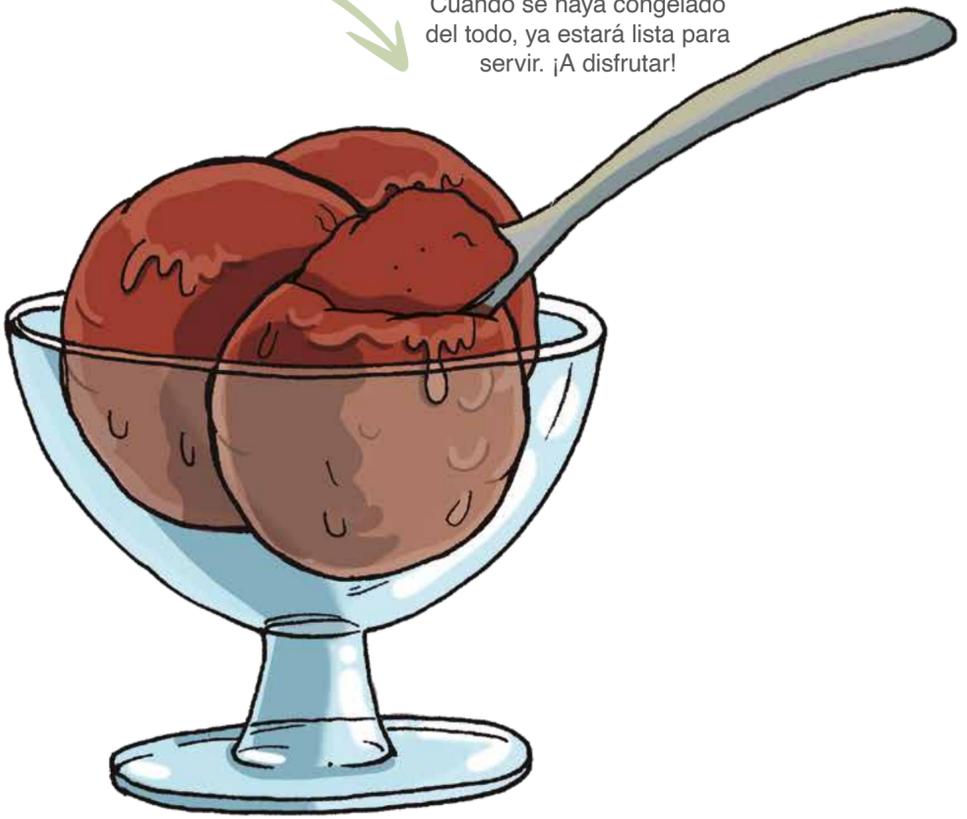
**5**

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.mutuabalear.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

