



Paletas sandía-kiwi sin azúcar (polos helados)

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Estamos en pleno verano, y ¡aquí hace (mucho) calor! En vez de comprar (demasiados) helados industriales y llenos de azúcar, prefiero preparar paletas de sandía-kiwi (son polos helados). Son súper **refrescantes, sin azúcar añadido y 100% naturales**. Las preparo en [moldes para polos Chosigt de Ikea](#). Son muy prácticos, fáciles de limpiar y duran un montón. Los uso hace dos años ya, y estoy muy contenta de haberlos comprado. Estas deliciosas paletas estarán listas en un instante, y puedes hacer declinaciones de sabores sin límites.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3375?img_size=»full» onclick=»zoom»][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de nla spaletas sandía-kiwi

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]6 pers[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 5 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Congelación 2-3h[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1595175242787{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 1 pedazo de sandía (1/8 de sandía)
- 2 kiwis
- opcional: sirope de agave, miel o azúcar

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Esta receta se hace en 2 tiempos si quieres tener visualmente la distinción de colores entre la sandía y el kiwi. Si no te importa tener los colores definidos, no será necesario seguir el tiempo de congelación de la etapa 3.
2. En un cuenco grande, licuar la sandía (sacarle la piel primero). Verter la misma cantidad de puré de sandía en cada molde. Dejar 1 a 2 cm de espacio para el kiwi.
3. Poner en el congelador unos 30 min. La mezcla no debe ser totalmente congelada.
4. Sacar la piel de los kiwis y licuar la pulpa. En esta etapa, si el kiwi parece ser muy ácido, añadir una cucharada de agave, miel o azúcar. Completar los moldes y clavar el palo del helado.
5. Dejar en el congelador 2 a 3 horas (según la potencia del congelador) y comer sin moderación.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Variantes de paletas sandía-kiwi

- Puedes llenar los moldes de una mezcla de frutos rojos frescos y añadir agua de coco.
- Suelo hacer este tipo de helados también con restos de yogures de frutas, especialmente con los de la marca [Sojade](#). Sólo tienes que llenar los moldes con yogur y poner a congelar. ¡Nada más fácil!
- Puedes también usar un yogur tipo yogur griego, le añades una cucharada de mermelada de frutas (sin mezclar mucho) y hace un helado marmoleado.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?]/[vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1595175063038-9402b5b4-ef17-7? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»]/[vc_column]/[vc_row]

CATEGORY

1. Merienda y snacks
2. Postre
3. Rincón dulce

POST TAG

1. frutas
2. sin lactosa
3. sin lactosa

Categoría

1. Merienda y snacks
2. Postre
3. Rincón dulce

Etiquetas

1. frutas
2. sin lactosa
3. sin lactosa

Fecha de creación

19/07/2020

Autor

admin

default watermark