



# HELADO DE MANGO PLÁTANO Y MELÓN

Receta de: "Vitónica"

## INTRODUCCIÓN

El postre pueden ser el plato que más rechazo cree de la comida, si queremos una dieta sana, ya que comer una pieza de fruta o yogur puede llegar a ser aburrido.

Los postres más ricos suelen estar llenos de azúcares añadidos, harinas refinadas y grasas. En cambio, aquí tenéis una receta muy rica y divertida de hacer.

Por otro lado, esta receta se puede llenar con imaginación y la puedes completar a tu gusto. Se le puede añadir una gran cantidad de ingredientes como frutos secos troceados, cacao, trozos de fruta fresca o incluso yogur natural.

Es la receta perfecta ahora que llega el verano, fresca y con un gran aporte de nutrientes para combatir el calor.

### TIEMPO

Elaboración --- 10 min

Reposo --- 1h

### DIFICULTAD:

Fácil

### CANTIDAD:

3-4 Raciones





## HELADO DE MANGO PLÁTANO Y MELÓN

Receta de: "Vitónica"

### INGREDIENTES

Mango congelado --- 60g

melón --- 60g

Plátano congelado --- 120g

Mantequilla de cacahuete (opcional)  
--- 10g

Esencia de vainilla

Cúrcuma molida --- Una pizca

También pelaremos y trocearemos el mango, que deberá estar también maduro, y lo pesaremos antes de congelarlo por separado.

El día que queramos disfrutar de nuestro helado hay que pelar y trocear sin las semillas la cantidad necesaria de melón. Ponerlo en una trituradora, picadora, batidora o procesador de alimentos, y añadir el plátano y el mango. Empezar a triturar a intervalos cortos, a gran potencia, parando de vez en cuando para remover.

Al cabo de unos minutos tendremos una crema helada homogénea. Podemos probarla y añadir algo más de alguna de las frutas. Añadir una pizca de vainilla y cúrcuma (opcional, aporta más color) y volver a triturar.

El helado se puede servir directamente o guardar en un recipiente limpio para congelarlo entre 30-60 minutos, si queremos una textura más firme.

### ELABORACIÓN

La única "dificultad" es acordarse de congelar la fruta previamente, preferiblemente el día antes.

Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será el helado, aunque también tendrá un sabor más marcado. Tenemos que pelarlo y trocearlo antes de introducir en una bolsa de congelación, ya pesado.

