



LA RECETA SALUDABLE

Helado de chocolate y nueces con base de plátano



Ingredientes:

- 3 plátanos
- 3 cucharadas de cacao en polvo (sin azúcares añadidos)
- Nueces

Preparación:

Importante: congelar los plátanos el día antes

En primer lugar triturar los plátanos congelados hasta conseguir la textura que se asemeja a la fotografía. Una vez conseguida, añadir el cacao y mezclar.

Cuando el chocolate ha quedado bien integrado en la mezcla, añadir las nueces (enteras o trituradas) y dejar nuevamente en el congelador 1 o 2 horas para recuperar la consistencia.