



5 Recetas de
HELADOS KETO
Aptos para Diabéticos



HELADO DE VAINILLA

RINDE
10 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
4H + 45 MINUTOS

INGREDIENTES

1 litro de crema de leche (4 tazas)

45 g de eritritol

45 g de mantequilla

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 cucharadas de aceite MCT (o aceite de coco)

TIP: Si se congela, deja descongelar por, al menos, 15 minutos antes de consumir.

PREPARACIÓN

1 Primero, prepara la leche condensada: En una sartén de fondo grueso a fuego medio, derrite la mantequilla. Añade la mitad de la crema de leche (2 tazas) y el eritritol en polvo. Una vez hirviendo, disminuye el fuego al mínimo y continúa cocinando por 30 minutos, mezclando con frecuencia hasta llegar a una crema densa (cuando al pasar una espátula puedes ver la superficie).

2 Vierte la leche condensada en un bol grande y deja enfriar, añade la esencia de vainilla, el aceite MCT y el restante de la crema de leche. Bate hasta combinar.

3 Lleva al congelador por 4 horas, revolviendo cada media hora para un resultado más cremoso o lleva a una máquina para hacer helados y consume de inmediato.

Información nutricional (por porción): Calorías: 409 kcal | Grasas totales: 44 g | Grasas saturadas: 28,5 g | Carbohidratos totales: 2,9 g | Fibra: 0 g | Carbohidratos Netos: 2,9 g | Proteínas: 2,1 g



HELADO INSTANTÁNEO DE FRESA

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
5 MINUTOS

INGREDIENTES

500 g de fresas, congeladas
1 taza de crema de leche,
fría
4 sobrecitos de stevia

TIP: Puedes usar agua fría, leche de coco o yogurt en vez de crema de leche para una versión más liviana.

PREPARACIÓN

1 Añade la fruta congelada y la crema de leche a una procesadora de alimentos y procesa. Si está muy difícil de manejar puedes calentar en el microondas por 20 segundos, pero cuanto más congelada, mejor.

2 Añade la stevia. Vuelve a procesar hasta combinar bien. Corrige el dulce si hace falta.

3 ¡Sirve inmediatamente o lleva al congelador!

Información nutricional (por porción): Calorías: 72 kcal | Grasas totales: 5,6 g | Grasas saturadas: 3,5 g | Carbohidratos totales: 5,8 g | Fibra: 1,3 g | Carbohidratos Netos: 4,5 g | Proteínas: 0,3 g



PALETAS DE LIMÓN

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
5H + 5 MINUTOS

INGREDIENTES

½ taza de leche de almendras, sin azúcar

½ taza de crema de leche

½ taza de leche de coco

3 cucharadas de jugo de limón o lima

2 sobrecitos de stevia

Ralladura de 1 limón o lima

TIP: Añade frutos rojos, como fresas o moras, para unas paletas bien lindas y divertidas.

PREPARACIÓN

1 En una licuadora, combina todos los ingredientes y mezcla un poco a velocidad baja. Vierte la mezcla en 8 moldes para paletas y lleva al congelador/freezer.

2 Deja congelar por al menos 5 horas antes de desmoldar. Para retirar las paletas del molde, mójalo con un poco de agua corriente.

Información nutricional (por porción): Calorías: 64 kcal | Grasas totales: 6,6 g | Grasas saturadas: ? g | Carbohidratos totales: 1,3 g | Fibra: 0,4 g | Carbohidratos Netos: 0,9 g | Proteínas: 0,6 g



PALETAS DE CHOCOLATE

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
5H + 20 MINUTOS

INGREDIENTES

1 taza de crema de leche

1 taza de leche de almendras, sin endulzar

60 g de eritritol

30 g de cacao en polvo, sin endulzar

1 cucharadita de esencia de vainilla

TIP: Cubre $\frac{1}{4}$ de las paletas en chocolate amargo con aceite de coco derretido y espolvorea frutos secos triturados para una decoración final.

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén gruesa a fuego medio, combina y calienta la crema de leche, leche de almendras, el endulzante y el cacao en polvo hasta hervir. Disminuye el fuego y cocina por 2 minutos más, revolviendo constantemente, hasta disolver el cacao lo mejor posible.
- 2 Añade la esencia de vainilla y mezcla hasta combinar. Deja enfriar por 10 minutos.
- 3 Vierte la crema de chocolate en 8 moldes y coloca un palito de madera. Lleva al congelador. Si los palitos no quedan centrados, vuelve a acomodarlos a los 30 minutos de congelar.
- 4 Deja congelar por completo, por al menos 5 horas. Conserva en el molde hasta consumir.
- 5 Para remover del molde, pasa el molde por agua corriente por 30 segundos y desmolda.

Información nutricional (por porción): Calorías: 67 kcal | Grasas totales: 6,4 g | Grasas saturadas: 3,7 g | Carbohidratos totales: 2,6 g | Fibra: 1,1 g | Carbohidratos Netos: 1,5 g | Proteínas: 1,1 g



PALETAS DE COCO

RINDE
16 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
5H + 5 MINUTOS

INGREDIENTES

¾ taza de crema de leche
1 ¾ taza (400 mL) de leche de coco, sin azúcar
1 cucharada de aceite de coco, derretido
4 sobrecitos de stevia
50 g de coco rallado, seco

TIP: Conserva las paletas en su propio molde para que no se cristalicen.

PREPARACIÓN

- 1** Agrega todos los ingredientes en una licuadora y licúa por 45 segundos.
- 2** Rellena los moldes de helado hasta utilizar toda la masa.
- 3** Llevar al congelador por, al menos, 5 horas o hasta que se congele.
- 4** Para desmoldar, coloca los moldes bajo agua tibia durante unos segundos o hasta permitir desmoldar.

Información nutricional (por porción): Calorías: 107 kcal | Grasas totales: 11 g | Grasas saturadas: 9,2 g | Carbohidratos totales: 2,4 g | Fibra: 1,1 g | Carbohidratos Netos: 1,3 g | Proteínas: 0,9 g