



Ebook
Gratuito

Helados veganos y sin gluten

Alma Verde



Todos los derechos reservados, Copyright © 2016



almaverde.co

Debo confesar que el helado es mi [postre preferido](#) desde siempre. Lo consumo en verano e invierno, de palito o por kilo, al mediodía y a la noche, pero no me viene bien cualquier gusto: soy fan de los cremosos y cuanto más chocolatosos mejor!

Como se imaginarán, mi pasión por los helados me trajo preocupación al momento de cambiar mi alimentación y prescindir de los ingredientes comunes: crema, huevos, leche, azúcar refinado, dulce de leche, etc.

Creí que debía despedirme para siempre de mi postre preferido y eso me entristecía un poco. Hasta que descubrí el maravilloso mundo del veganismo y la opción de preparar helados cremosos, sabrosos y naturales.

Sinceramente nunca se me pasó por la mente que podían lograrse las mismas texturas de los helados tradicionales usando crema de coco, mantequilla de maní, banana, aguacate (palta), crema de almendras, nueces...y la lista sigue.

También descubrí el refrescante sabor de los helados frutales sin endulzantes añadidos y mucho más saludables que sus versiones industrializadas.

Fui probando muchas combinaciones, de las más clásicas a las más exóticas y fue así como recopilé una buena cantidad de recetas de helados veganos y sin gluten muy fáciles de preparar y exquisitos.

Este ebook es un resumen de los mejores helados para todos los gustos. Los hay simples y más elaborados, de un solo ingrediente y de varios, frutales y cremosos.

Todos elaborados con ingredientes naturales, sin aditivos ni conservantes, sanos y naturales.

Espero que los disfruten tanto como yo al elaborarlos y espero sus comentarios y sugerencias.

Abrazos naturales

Ana Scasso

almaverde.co



almaverde.co

LOS SECRETOS PARA PREPARAR HELADOS VEGANOS

Al descubrir que era posible elaborar helados veganos, la primera pregunta que me vino a la cabeza fue como era posible lograr helados cremosos y sabrosos prescindiendo de la crema o nata, la leche de vaca, el azúcar blanco, el huevo....

Por suerte esta pregunta tuvo rápidamente la respuesta y hoy quiero compartir con ustedes, para que vean que es posible alimentarse de una manera saludable y rica.

Para explicarlo mejor dividiré los helados veganos en dos grupos:

- 1) **Tipo sorbete o de agua que generalmente son también los helados de fruta**
- 2) **Helados cremosos**

Para elaborar los del primer grupo necesitamos como principal ingrediente fruta congelada. Cuanto más madura esté la fruta mejor es para así aprovechar todo su dulzor. Generalmente se le agrega un poco de leche vegetal y algún endulzante natural como azúcar mascabo, azúcar de coco, sirope de agave, etc.

Estos son súper simples de preparar y bajos en calorías por lo que son los recomendados si buscas reducir el aporte calórico de tu alimentación diaria.

Para preparar los del segundo grupo tenemos varias opciones para lograr una base cremosa:

- ▶ **Bananas congeladas:** esta es la opción más popular y simple para elaborar una base de helado de crema que luego puede transformarse en un helado de fresa o frutilla por ejemplo si agregamos leche vegetal y fruta congelada, o en un irresistible helado de chocolate si añadimos leche vegetal y cacao amargo.
- ▶ **Aguacate o Palta:** este maravilloso alimento lleno de nutrientes es otra excelente opción para lograr helados bien cremosos.
- ▶ **Frutos secos:** dentro de este grupo cabe destacar los anacardos o castañas de cajú ya que aportan un sabor neutro y gran cremosidad a las preparaciones. También podemos utilizar nueces, almendras, maní o cacahuets, pero hay que tener en cuenta que estos frutos secos aportaran por ellos mismos su sabor, lo que a veces es interesante como en la receta de helado de turrón y de helado de vainilla. Podemos usar el fruto seco remojado o también la mantequilla o crema de frutos secos.
- ▶ **Leche o crema de coco:** de preferencia la que viene en lata ya que tiene un alto contenido graso. Primero se hace una crema chantilly vegana batiéndola a con



batidor eléctrico hasta lograr una crema espesa y luego se le agrega el resto de los ingredientes.

Te preocupa el azúcar y deseas saber cómo endulzar los helados naturalmente?

Es muy fácil! Tenemos muchas opciones:

- Azúcar mascabo
- Azúcar de coco
- Panela
- Xilitol
- Siropes: de arce, de agave o de arroz
- Dátiles
- Pasas de uva
- Stevia

Ahora sí, luego de esta breve introducción vamos a lo que todos están esperando: ¡las recetas!

Helado vegano de banana y albahaca con bayas de goji

Una combinación fuera de lo habitual que los va a sorprender. La albahaca está ligada generalmente a preparaciones saladas pero junto a la banana y las bayas de goji forman un trío excepcional.

Un helado perfecto para que los más peques de la casa incorporen hojas verdes a su alimentación diaria.





Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1/4 taza de leche vegetal (arroz, almendras, avena)
- Media taza de hojas de albahaca
- 2 cucharadas de bayas de goji
- 1 cucharada de sirope de agave u otro endulzante natural

Utensilios necesarios:

- Licuada o robot de cocina
- 2 bowls pequeños
- 4 moldes para helados

Preparación:

- ✓ Pelar las bananas, cortarlas en trozos, colocarlas en un bowl y llevarlas al congelador o freezer hasta que estén congeladas.
- ✓ Retirarlas del frío y colocarlas en la licuadora junto con la leche vegetal. Procesar bien hasta obtener una crema homogénea.
- ✓ Verter la mitad de la preparación en un bowl, añadir las bayas de goji y reservar.
- ✓ Agregar a la otra mitad que aún está en la licuadora la albahaca y el sirope y



procesar bien.

- ✓ Verter esta última preparación en otro bowl.
- ✓ Tomar un molde de helados y verter la preparación de menta hasta llenar la mitad del molde, llevar al congelador o freezer hasta que se solidifique (30 min aproximadamente).
- ✓ Una vez que el helado de menta está sólido, completar el molde de helado con la preparación de banana y llevar nuevamente al freezer o congelador.
- ✓ Para desmoldar es conveniente pasar el molde por agua caliente para que el helado se despegue de las paredes del molde.

Helado vegano de chocolate con almendras y coco

El helado de chocolate con almendras es mi preferido desde siempre, pero por otro lado también soy fan del coco en todas sus versiones. Entonces pensé: y si los juntamos?

Así nació este helado de chocolate con almendras y coco con una textura muy cremosa gracias a los aguacates y a la crema de coco.



Ingredientes:

2 aguacates o paltas

1/2 lata de crema de coco o leche de coco

4-6 cucharadas de cacao amargo

4 cucharadas de sirope de agave u otro endulzante



Un puñado de almendras
2 cucharadas de coco rallado

Utensilios necesarios:

Licuadaora o robot de cocina
Un bowl
Una cuchara
4 moldes para helado

Preparación:

- ✓ Colocar la lata de crema o leche de coco en el congelador unos 15 minutos hasta que se solidifique un poco.
- ✓ Cortar los aguacates por la mitad, retirar el carozo o semilla que tiene dentro y con ayuda de una cuchara desprender la pulpa de la cáscara y colocarla en la licuadora.
- ✓ Retirar la crema de coco del freezer, abrir la lata, retirar la parte más espesa que se ha formado en la parte superior y agregarla a los aguacates.
- ✓ Añadir el cacao amargo y el sirope y procesar bien hasta obtener una crema homogénea. Agregar más endulzante o cacao si es necesario.
- ✓ Colocar la crema obtenida en un bowl y añadirle las almendras enteras o en trozos (como prefieran) y mezclar bien.
- ✓ Tomar un molde de helado e ir alternando la preparación de chocolate con coco rallado hasta rellenarlo completamente.
- ✓ Llevar el helado vegano de chocolate al freezer o congelador hasta que se solidifique bien.
- ✓ Para desmoldar es aconsejable pasar los moldes por agua caliente para que el helado se desprenda bien de las paredes del molde.

Helado vegano de avellanas

Las avellanas son mi fruto seco preferido. Me encanta comerlas peladas y tostadas.

Generalmente cuando las compro las deajo en remojo en un recipiente con agua unas 8 horas, luego las escurro y las pongo en una placa para horno a fuego medio para quitarles la humedad y que se tuesten un poco. Al sacarlas del horno la piel que las cubre empieza a caerse sola así que es un buen momento para pelarlas completamente y guardarlas en un recipiente cerrado herméticamente.

Este helado es simplemente exquisito y muy cremoso gracias a las avellanas. Sirve para acompañar una tarta de manzana, de peras o disfrutarlo solo.





Ingredientes:

2 bananas bien maduras

1/2 taza de avellanas

Opcional: 1 cucharada de sirope o jarabe de agave

Utensilios necesarios:

1 bowl

Licudora o robot de cocina

Cuchara

Recipiente para servir

Preparación:

- ✓ Pelar las bananas, cortarlas en trozos y llevarlas al congelador unas dos horas.
- ✓ Retirarlas y colocarlas en el vaso de la licudora.



- ✓ Batir a potencia alta hasta que se forme una crema.
- ✓ Agregarle las avellanas y continuar batiendo para integrar bien.
- ✓ Probar y agregarle una cucharada de sirope o jarabe de agave si no está lo suficientemente dulce (para mí, sin endulzante está perfecto).
- ✓ Llevar al congelador en moldes individuales o en un bol.

Helado de ananá, leche de coco y menta

Una combinación bien tropical ideal para los calurosos días de verano donde tenemos ganas de comer platos frescos y sabrosos.

Les aconsejo que elijan un ananá bien maduro así el helado será más dulce.

La menta le da un toque refrescante extra a esta receta pero pueden reemplazarlo por otra hierba o simplemente suprimirlo si no les gusta.



Ingredientes:

1 ananá pequeño o la mitad de uno grande

200 ml de leche de coco

Hojas de menta

Opcional: sirope de arce para endulzar o miel si no eres vegano



Utensilios necesarios:

1 bowl
Licuadora o robot de cocina
Cuchara
Cuchillo
Recipientes para servir el helado

Preparación:

- ✓ Pelar el ananá, cortarlo en trozos y llevarlo al congelador unas dos horas o hasta que esté congelado.
- ✓ Retirar y colocarlo en el vaso de la licuadora junto a la leche de coco.
- ✓ Licuar hasta que se forme una crema y agregar menta y endulzante a gusto.
- ✓ Volver a batir hasta integrar bien todos los ingredientes.
- ✓ Colocar en moldes para helado individuales o en un bol y llevarlo al congelador.

Helado vegano de vainilla y nuez

Esta es la versión vegana del clásico helado de vainilla muy utilizado sobre todo para acompañar un húmedo brownie de chocolate, una tarta de manzana y hasta una fresca ensalada de frutas.

Una receta muy simple y rápida de preparar que te servirá además de base para preparar helados de otros sabores o para disfrutarlo así al natural.





Ingredientes:

1 taza de nueces

1/2 taza de leche vegetal

1 cucharada de vainilla en polvo

1/4 taza de sirope o jarabe de agave

2 cucharadas de aceite de coco

Utensilios necesarios:

1 bowl

Licadora o procesador de alimentos

Vaso medidor

Cuchara

Moldes individuales para colocar el helado



Preparación:

- ✔ Colocar las nueces en un bol, cubrir las con agua y dejarlas en remojo unas 8 horas.
- ✔ Desechar el agua y colocarlas en el vaso de la procesadora/robot de cocina junto a la leche, el sirope y la vainilla.
- ✔ Batir bien hasta formar una crema.
- ✔ Agregar el aceite de coco líquido e integrar bien.
- ✔ Probar para ajustar la cantidad de vainilla y agave.
- ✔ Colocar en moldes individuales o en un bowl y llevar al congelador.

Helado vegano de fresa (frutilla)

La receta mas fácil de este ebook ya que lleva solo 1 ingrediente o 2 si optamos por agregar algún endulzante a la preparación.

Un helado vegano listo en 5 minutos, fresco, sano y para disfrutar a toda hora!



Ingredientes:

1/2 kilo de fresas/frutillas

Opcional: sirope o jarabe de agave

Utensilios necesarios:

1 bowl

Licuada o procesador de alimentos

Cuchara

Recipientes individuales para servir el helado

Preparación:

- ✓ Lavar bien las fresas, retirarles el cabo verde y llevarlas al congelador hasta que estén bien congeladas.
- ✓ Retirarlas y ponerlas en el vaso de la licuadora.
- ✓ Batir hasta formar una crema. Agregar sirope o jarabe de agave si no son lo suficientemente dulces e integrar bien.
- ✓ Distribuir en moldes individuales o en un bol y llevar al congelador.

Torta helada, receta de pastel vegano y sin gluten

Una receta un poco más elaborada pero igualmente sencilla y muy sabrosa.

No sé si a ustedes les pasa pero los fines de semana siempre hay una reunión en familia o con amigos alrededor de una mesa repleta de comida generalmente pesada y poco saludable. Si a esto le agregamos el típico postre repleto de crema, huevos, mantequilla y azúcar ya sabemos que indefectiblemente nos sentiremos pesados al día siguiente.

Es por eso que les propongo esta torta helada vegana y sin gluten elaborada con helados naturales y sin azúcares añadidos ideal para finalizar una almuerzo o cena de fin de semana.





Ingredientes:

-Para la base:

1 taza de almendras u otro fruto seco (avellanas, nueces, anacardos o castañas de cajú)

1/2 taza de pasas de uva o dátiles

-Para el relleno:

2 tazas de cerezas (pueden reemplazarse por la misma cantidad de fresas o frutillas)

2 bananas maduras

2 duraznos o melocotones

1/2 taza de leche vegetal (arroz, almendras, etc.)

Endulzante a gusto (sirope de agave, miel, etc.)

Utensilios necesarios:

Licudadora o robot de cocina

Cuchara

3 bowls medianos

Molde circular o de la forma deseada para armar la torta helada



Preparación:

Para la base:

- ✓ Colocar en el robot de cocina las pasas de uva y las almendras y procesar bien hasta formar una masa que se adhiera a las paredes de la procesadora.
- ✓ Forrar con esta masa el fondo del molde que hayamos elegido presionando bien con los dedos hasta cubrir toda la superficie. Llevar a la heladera/nevera.

Para el relleno:

- ✓ Pelar las bananas, cortarlas en trozos grandes, colocarlas en un bowl y llevarlas al congelador.
- ✓ Quitar las semillas de las cerezas, colocar la pulpa de cerezas en un bowl y llevarlas al congelador.
- ✓ Pelar los duraznos, quitarles la semilla, cortarlos en trozos y colocarlos en un bowl para llevarlos también al congelador.
- ✓ Una vez que las tres frutas están congeladas, las sacamos del congelador y comenzamos a elaborar nuestro helado para el relleno.
- ✓ Colocamos las cerezas en la licuadora con 4 cucharadas de leche vegetal y batimos bien hasta lograr una crema homogénea. Agregamos endulzante si es necesario.
- ✓ Vertemos el helado sobre la base de pasas y almendras y llevamos al congelador.
- ✓ Una vez que se solidifique (aproximadamente una media hora) agregamos la segunda capa de helado de durazno. Para esto colocamos los duraznos en la licuadora con 4 cucharadas de leche vegetal y una cucharada de sirope de agave o miel y procesamos bien hasta lograr una crema homogénea. La vertemos sobre la capa de helado de cereza y llevamos al congelador.
- ✓ Por último colocamos las bananas en el vaso de la licuadora junto a 4 cucharadas de leche vegetal y licuamos bien hasta obtener una crema lisa como las anteriores.
- ✓ Vertemos el helado de banana sobre el helado de durazno y llevamos al congelador hasta el momento de servir.

Receta de alfajor helado: postre vegano y sin gluten

Como buena argentina que soy el alfajor es mi dulce preferido, así que les presento esta receta bien refrescante y liviana para disfrutar de un rico alfajor helado vegano y sin gluten.

Para los más golosos pueden reemplazar el helado de fresas por un cremoso helado de chocolate.





Ingredientes:

-Para las galletas del alfajor

100 gr de harina de arroz

100 gr de harina de coco o coco rallado

200 gr de alubias, frijoles negros o porotos azuki cocidos (pueden usar los que venden en el supermercado en lata que ya vienen cocidos)

100 gr de xilitol o azúcar mascabo

2 cucharadas de semillas de lino

6 cucharadas de agua

-Para el relleno

1 banana

1 taza de cerezas o fresas/frutillas

1/2 taza de leche vegetal (arroz, almendras, avena)

Opcional: 2 cucharadas de sirope de agave u otro endulzante.



Utensilios necesarios:

Licuadaora o robot de cocina

2 bowls

Vaso medidor

Cucharas

Placa para horno

Preparación:

Para las galletas:

- ✓ Triturar las semillas de lino, agregarles 6 cucharadas de agua y dejarlas reposar unos 15 min (esto reemplaza al huevo en la preparación)
- ✓ Colocar en un bowl las alubias y aplastarlas con un tenedor o directamente en el robot de cocina hasta formar una pasta lisa y sin grumos.
- ✓ Agregar el azúcar y las semillas de lino remojadas e integrar bien todos los ingredientes.
- ✓ Por último añadir las harinas y mezclar bien hasta formar una masa lisa.
- ✓ Tomar pequeños trozos de masa y formar galletas redondas del grosor y tamaño deseado.
- ✓ Colocarlas en una placa apta para horno y cocinarlas a 180° durante 10-15 minutos.
- ✓ Mientras se hornean y se enfrían vamos a preparar el helado para el relleno.

Para el relleno:

- ✓ Pelar la banana, cortarla en trozos, colocarla en un bowl y llevarla al congelador.
- ✓ Quitar la semilla o carozo de las cerezas, colocarlas en un bowl y llevarlas al congelador.
- ✓ Una vez que las frutas estén congeladas verterlas en la licuadora o robot de cocina junto a la leche vegetal y licuar bien hasta formar una helado cremoso. Añadir endulzante si es necesario.
- ✓ Colocar el helado en un bowl, llevarlo al congelador para que se endurezca bien y así poder armar los alfajores.

Armado de los alfajores:

- ✓ Esperar a que las galletas se hayan enfriado completamente antes de armarlos.
- ✓ Tomar una galleta y colocar una cuchara de helado por encima. Poner otra galleta sobre el helado presionando suavemente para que el relleno no se desborde, y así sucesivamente con el resto.



- ✓ Llevar al congelador y retirar unos minutos antes de servir.

Receta de helado vegano de turrón sin gluten

Debo confesar que este es mi helado vegano preferido.

Como resistirse a la combinación de la leche de coco y la mantequilla de maní?

Un helado muy cremoso y con un sabor único, ideal para disfrutarlo solo o acompañando una fresca ensalada de frutas de estación.



Ingredientes:

- 1 lata de leche o crema de coco (400 ml)
- 2-3 cucharadas de mantequilla de maní
- 3 cucharadas de azúcar mascabo

Utensilios necesarios:

- 1 bowl mediano
- Batidora
- 1 cuchara



Preparación:

- ✓ Colocar la lata de leche de coco en la nevera (heladera) durante unas 6-8 horas.
- ✓ Retirar, abrir la lata y con una cuchara sacar la crema más sólida que queda en la parte superior de la lata y colocarla en un bol apto para batir.
- ✓ Batir con la batidora hasta formar una crema chantilly.
- ✓ Agregar el azúcar y seguir batiendo.
- ✓ Por último agregar la mantequilla de maní e integrar bien.
- ✓ Ajustar la cantidad de azúcar y mantequilla de maní a gusto.
- ✓ Verter en un bol y llevar al congelador (freezer) un par de horas hasta que comience a solidificarse.

Cómo hacer helado vegano de té verde matcha

Me declaro fan del matcha en todas sus versiones: frío o caliente, solo o con leche de arroz, en batidos, cakes, muffins y por supuesto no podía faltar el helado de té verde matcha!

Gracias a los aguacates y las bananas logramos una base cremosa para luego agregarle nuestro mágico polvo de té verde matcha y preparar un exquisito y natural helado de matcha.

Ideal para comerlo solo y disfrutar de este particular sabor.



Ingredientes:

- 1 aguacate (palta)
- 2 bananas bien maduras
- ¼ taza de leche vegetal
- 4 cucharadas de azúcar mascabo o sirope de agave
- 1 cucharada de matcha

Utensilios necesarios:

- 1 bowl
- Cuchillo
- Cuchara
- Vaso medidor
- Procesador de alimentos o robot de cocina

Preparación:

- ✔ Pelar las bananas, cortarlas en rodajas, colocarlas en un bowl y llevarlas al freezer hasta que estén bien congeladas.
- ✔ Colocar en la licuadora o el vaso del procesador de alimentos el aguacate, las bananas congeladas, la leche vegetal, el azúcar y el matcha.
- ✔ Procesar bien hasta obtener una crema lisa.
- ✔ Ajustar la cantidad de endulzante y matcha a gusto.

Abrazos y buen provecho !

