



## ¡úmate a la Generación Láctea

# Helados caseros con leche para un verano más refrescante, nutritivo y saludable

Tres recetas completas y equilibradas con lácteos como ingrediente estrella para combatir las altas temperaturas: helado de chocolate; de galleta; y de arándanos. Te contamos paso a paso cómo prepararlos de forma sencilla en el hogar

El helado, fresco y delicioso, es una magnífica manera de hidratarse durante la Canícula. Los lácteos pueden ayudarnos a elaborar propuestas originales y creativas de forma fácil y divertida en familia durante estas vacaciones estivales

*Madrid, julio 2020.* El verano sigue su curso y qué mejor manera de combatir el calor con alimentos refrescantes y, al mismo tiempo, nutritivos y saludables. Los lácteos encajan con el estilo de vida *healthy* ya que contienen numerosos beneficios cada vez más evidentes y demostrados por las investigaciones científicas y medidas. ¿Sabes cómo prepararlos en casa de forma natural? ¡Helados artesanos para disfrutar en familia!

El helado, fresco y delicioso, es una magnífica manera de combatir las altas temperaturas de la Canícula y puede ser elaborados de forma fácil y divertida en el hogar durante estas vacaciones. **Generación Láctea**, campaña que difunde las bondades saludables de los lácteos entre la población española, con el apoyo de la Unión Europea (UE), propone tres recetas con lácteos (con leche en unos casos o con queso en otros), para degustarlos cuando el calor aprieta: **helado de chocolate, de galleta y de arándanos.**

En general, los lácteos tienen un perfil nutricional equilibrado y su consumo conlleva un contenido moderado de hidratos de carbono, que tienen como principal función el aporte energético. Riboflavina, niacina, vitaminas B12, A, o C y minerales como potasio, zinc, fósforo o yodo son algunos de los otros componentes que aportan los lácteos. Además, la leche es una de las mejores opciones para una adecuada hidratación

¿Quieres probar postres equilibrados, nutritivos y saludables que, además, encantarán a pequeños y mayores? Te contamos cómo elaborarlos, de manera muy sencilla. Toma nota.



### RECETAS CON LÁCTEOS

#### 1.- Helado casero de chocolate

**Ingredientes:** 250 ml de leche; 250 ml de nata; 100 g de azúcar; 25 g de cacao en polvo; 85 g de chocolate tipo fondant; 2 de yemas de huevo; Sal

**Elaboración:** En un bol, batimos las yemas con el azúcar hasta que éste se integre bien. Reservamos. Ponemos en un cazo a fuego bajo la leche, la nata y el cacao en polvo. Removemos bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Añadimos el chocolate fondant a la mezcla anterior y batimos hasta que se disuelva. Agregamos una pizca de sal para realizar el sabor del chocolate.



## ¡úmate a la Generación Láctea

Cuando el fondant se haya integrado bien al resto de ingredientes, añadimos la mezcla de yemas batidas y azúcar que habíamos preparado inicialmente. Dejamos unos minutos sin parar de remover para que no hierva y se corte. Retiramos el cazo del fuego y dejamos que se enfríe a temperatura ambiente.

Para obtener la textura de helado, llevamos al congelador el recipiente con la mezcla. La superficie de la misma debe estar bien tapada con film transparente. Lo sacamos cada media hora para remover y así romper los cristales de hielo que se vayan formando. Repetir el proceso durante, al menos, 3 horas para conseguir la consistencia deseada.

### 2.- Helado casero de arándanos

**Ingredientes:** 450 g de queso crema; 300 g de leche condensada; 200 g de mermelada de frutos del bosque; 100 ml de leche; Arándanos frescos

#### Elaboración

En un bol, agregamos el queso crema, la leche condensada y la mermelada de frutos del bosque. Después añadimos la leche y batimos enérgicamente hasta obtener una masa homogénea. Una vez lista la mezcla, incorporamos arándanos enteros y lo vertemos en pequeños moldes de polo. Los dejamos en el congelador, preferiblemente, de un día para otro.



### 3.- Helado casero de galleta

**Ingredientes:** 1 tarrina de queso de untar; 500 g de nata de montar; 200 g de chocolate; 120 g de azúcar; galletas de chocolate o cookies

**Elaboración:** En un bol, agregamos el queso de untar y lo mezclamos con el chocolate previamente derretido.

Una vez integrado, añadimos la nata y el azúcar, y seguimos removiendo bien. Ponemos la mezcla en un molde que taparemos con film transparente y lo dejaremos enfriar en el congelador entre 30 minutos y 45 minutos. Lo sacamos, removemos la mezcla que estará sin congelar del todo y lo introducimos en el congelador una vez más. Repetiremos este proceso hasta obtener la textura propia de un helado.

Una vez lista la mezcla, incorporamos galletas de chocolate desmenuzadas. Para finalizar, creamos bolas de helado que colocaremos entre dos galletas de chocolate a modo de sándwich.

Más recetas en: [generacionlactea.eu](http://generacionlactea.eu)

#### Sobre InLac

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen. Entre sus actividades, desarrolla la campaña "Úmate Generación Láctea", cofinanciada por la UE para informar sobre los beneficios saludables de este producto junto a una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico moderado regular.