

## Helados ricos ricos.... y sin gluten ...!!

Cuando llega el calor a todos nos apetece disfrutar de un buen helado y el hecho de ser celíacos no debe privarnos de este placer tan natural y sencillo de satisfacer. Para ello damos a continuación algunas recetas tan sencillas como refrescantes que podéis hacer fácilmente en casa.

### POLO DE COCO Y LIMA

*Ingredientes para 4 unidades:* Zumo de 4 limas. Medio coco. 1/2 litro de leche de coco. Edulcorante al gusto. Pelar, limpiar y triturar bien el coco, junto con el zumo de las limas, la leche de coco y el edulcorante. Rellenar los moldes, introducirles el palo y meterlos al congelador.

### HELADO MULTIFRUTAS

*Ingredientes para 6 unidades* 500 gr de fruta congelada (piña troceada, mango, frutos rojos, etc...). de 50 a 80 gr de azúcar o de sirope de agave. Zumo de 1 limón. 1 yogur de piña sin gluten.

Echar el azúcar en el vaso de la Thermomix y glasear, 30seg/vel 10. A continuación, se echa la fruta troceada y el zumo de limón y se tritura



todo 30 seg/vel 10, si se necesita se deja más tiempo para que no quede trocitos sin triturar bien. Por último se le añade un yogur de piña y se programa a 1 min/ vel 5. Se sirve inmediatamente o se congela para usar después.



### HELADO DE PIÑA

*Ingredientes:* 200 gr de azúcar y 200 gr de agua para

hacer un almíbar. Añadir 700 gr de piña limpia y el jugo de 1/2 limón.

Batir todo bien y meter al congelador en una bandeja, durante 3 horas. Sacar, remover bien de nuevo, y volver a congelar durante otras 2 horas.

Servir en copa de cristal.

### HELADO DE LECHE MERENGADA

*Ingredientes para 8 unidades:*

- 1/2 l de leche. 1/4 l de nata. 3 claras de huevo. 75 gr de azúcar. 50 gr de azúcar glas.



**Verónica Reolid Losa**

*Dietista-Nutricionista de la Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha*


- 2 hojas de gelatin. 1/2 sobre de gelatina de fresa. 1 rama de canela. Corteza de limón. -Agua y hojas de menta.

Poner la leche y la nata a cocer en una cazuela. Añadir el azúcar, la rama de canela y el trozo de cáscara de limón. Cuando coja sabor la leche, retirar del fuego e incorporar las hojas de gelatina previamente remojadas en agua fría. Dejar templar y retirar la rama de canela y la corteza de limón.

Poner un poco de agua en otra cazuela, y retirar cuando empiece a hervir. Añadir la gelatina de fresa, disolverla y agregar un poco de agua fría. Pasar a un molde y esperar hasta que cuaje.

Con la batidora de varillas, montar las claras a punto de nieve. Agregar el azúcar glas y seguir montando. Añadir las claras a la leche templada y mezclar bien.

Verter la mezcla en moldes individuales y colocar el palo. Congelar, desmoldar y decorar con las hojas de menta.



# Campus de Verano

## a partir del 25 de junio

clase de tenis, clase de pádel, fútbol,  
baloncesto, educación física y piscina  
en horario de mañanas

### Tenis y Pádel Poblete

c/ Girón, 2 - Poblete

se contrata por semanas  
abonados 45€  
no abonados 60€

926 833 046 - 627 587 997

[tenisypadelpoblete](https://www.facebook.com/tenisypadelpoblete)  
[tenisypadelpoblete@hotmail.com](mailto:tenisypadelpoblete@hotmail.com)