



*Helados y sorbetes  
caseros sin heladera*

*Alicia Mañas*

Helados y sorbetes caseros sin heladera



**Realización de recetas y food styling:**  
**Proyecto gráfico, fotografía y redacción:**  
Alicia Mañas

## HELADO TODO EL AÑO

El helado es una de las cosas más buenas que existen pero además es una fuente de vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, fibra, etc... dependiendo de sus ingredientes. Tiene un único problema: sus calorías que normalmente no son pocas.

Este libro está pensado para contrarrestar los efectos “negativos” del helado industrial, normalmente muy graso y con ingredientes artificiales como conservantes o colorantes.

Fruta fresca, poco azúcar y pocas grasas sustituyendo a veces la nata por la leche desnatada o creando la cremosidad típica del mejor helado gracias a ingredientes de consistencia cremosa, como el mango, o al uso de las claras a punto de nieve.

A parte de los ingredientes he querido prestar atención a la preparación. No todos disponemos en casa de una heladera y, en mi humilde opinión, las heladeras no profesionales no consiguen dar al helado una textura mucho mejor de la que podemos conseguir nosotros con un poco de paciencia y una buena batidora eléctrica; y aquellas profesionales tiene un precio demasiado elevado.

Si no queremos renunciar a la preparación del helado en casa, eligiendo nosotros mismos los ingredientes que más nos gustan, podemos seguir unos pasos muy sencillos:

Dejar la mezcla de nuestro helado o sorbete en el congelador unas dos horas hasta que empiece a adquirir consistencia, batir con la batidora para romper los cristales de hielo y repetir esta operación unas dos o tres veces más. Para una cremosidad aún mayor batir una vez más antes de servir.

¡Espero que disfrutéis de este libro!

Para dudas, comentarios o sugerencias: [amiloquemegustaescocinar@gmail.com](mailto:amiloquemegustaescocinar@gmail.com)

CINCO SORBETES



## *Sorbete de limón y albahaca*

Un sorbete con un sabor sorprendente, perfecto para servir con fruta fresca; la albahaca se puede sustituir con hojas de menta.

### **Ingredientes:**

225 gr de azúcar  
150 ml de zumo de limón  
30 gr de hojas de albahaca fresca  
150 ml de leche

### **Preparación:**

Poner a hervir 400 ml de agua en una cacerola, añadir el azúcar y remover bien. Cuando empiece a hervir bajar el fuego al mínimo y cocer 10 minutos.

Añadir el zumo de limón y las hojas de albahaca lavadas.

Cocer durante media hora. Apagar el fuego, dejar enfriar y reposar 24 horas.

Pasado este tiempo colar el jarabe, añadir la leche y remover.

Trasladar la mezcla a un recipiente sin tapa y poner en el congelador durante 2-3 horas.

Sacar del congelador y remover con un tenedor para romper los cristales de hielo.

Volver a poner a congelar hasta el momento de servir.

Decorar con unas hojas de menta fresca.





## Sorbete de naranja

Refrescante y muy ligero; perfecto para servir como postre aderezado con una cucharadita de ron... o dos.

### Ingredientes:

175 gr de azúcar  
400 ml de agua  
5 naranjas  
1 limón

### Preparación:

Preparar un jarabe disolviendo el azúcar en el agua; llevar a ebullición y cocer a fuego suave durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Rallar la piel de 1 naranja y exprimir el zumo de las 5 y del limón.

Mezclar el zumo con el jarabe ya frío. Remover bien.

Meter en el congelador. Mezclar cada 2-3 horas con un tenedor o la batidora. Mantener el en congelador hasta el momento de servir.



## Sorbete de mango

La pulpa del mango es muy cremosa lo que le da a este sorbete la increíble consistencia del helado

### Ingredientes:

2 mangos maduros  
El zumo de 1 limón  
100 de azúcar  
200 ml de leche entera  
Pepitas de chocolate  
para decorar

### Preparación:

Derretir el azúcar en la leche.  
Dejar enfriar.  
Pelar los mangos, cortarlos en trocitos y batir la pulpa por la batidora para obtener un puré.  
Exprimir el limón y mezclar el zumo con la pulpa del mango.  
Añadir la leche fría y remover bien.  
Meter la crema en el congelador y batirla con un tenedor un par de veces durante las 2 primeras horas.  
Conservarla en el congelador y batirla con la batidora una hora antes de servir para romper los cristales de hielo.  
Decorar con pepitas o virutas de chocolate o también con mango fresco cortado en trocitos.



## *Sorbete con té Matcha*

El té Matcha es un té verde pulverizado utilizado en la ceremonia japonesa del té. Su calidad es altísima y su aroma, inconfundible. Lo podemos disfrutar al 100% con este exótico sorbete.

### **Ingredientes:**

650 ml de agua  
175 gr de azúcar  
1 cucharada colma de té Matcha  
El zumo de medio limón  
200 ml de leche semidesnatada

### **Preparación:**

Preparar el jarabe llevando a ebullición el agua y derritiendo en ella el azúcar. Cuando esté hirviendo bajar la lumbre al mínimo y cocer durante 10 minutos. Dejar enfriar. Calentar un poco la leche y desleir en ella el té teniendo cuidado de que no queden grumos. Añadir el zumo de limón. Incorporar el jarabe frío a la leche, mezclar bien y poner en el congelador. Romper los cristales de hielo cada dos horas aproximadamente con un tenedor o con la batidora.



## *Sorbete al kiwi gold*

El uso de las claras a punto de nieve es una apuesta segura: le da al sorbete una textura de helado sin necesidad de usar ni una gota de leche, huevos o nata. Las vitaminas de la fruta, pocas calorías y un sabor increíble.

### **Ingredientes:**

200 ml de jarabe de limón (pag. 31)  
6 kiwi gold  
4 claras de huevo  
1 pizca de sal

### **Preparación:**

Pelar y cortar en rodajas los kiwis. Batirlos con la batidora hasta reducirlos a puré. Añadir el jarabe de limón y mezclar bien.

Ponerlo en el congelador un par de horas o tres. Sacarlo del congelador y batirlo una vez más con la batidora.

Montar las claras a punto de nieve con la sal y añadirlas al kiwi con un tenedor realizando movimientos envolventes de abajo hacia arriba.

Volver a ponerlo en el congelador.

Batir con la batidora antes de servir.







CINCO HELADOS



## *Helado de limón*

Este es el helado perfecto para las tardes de verano por su sabor y contenido calórico: entre los ingredientes no encontramos ni huevo ni nata, ideal para la operación bikini.

### **Ingredientes:**

500 ml de leche entera  
2 vasos de jarabe de limón (pag. 31)  
2 claras de huevo

### **Preparación:**

Mezclar bien la leche con el jarabe de limón.

Poner la mezcla en el congelador. Pasadas unas 2-3 horas batirla con la batidora.

Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla con movimientos envolventes.

Volver a poner en el congelador hasta que la mezcla adquiera consistencia de helado.

Batirlo una vez más con la batidora y dejarlo en el congelador hasta el momento de servir.



## *Helado de mascarpone e lima*

Este helado original y cremoso aconsejo servirlo en pequeñas porciones ya que su consistencia, que debemos a la presencia del mascarpone, no es precisamente ligera.

### **Ingredientes:**

125 ml de zumo de lima  
500 gr de mascarpone  
125 gr de azúcar glas  
200 ml de nata para montar

### **Preparación:**

Mezclar el zumo de limón con el mascarpone y el azúcar. Remover bien hasta que se mezclen completamente todos los ingredientes.

Poner la mezcla en un recipiente sin tapa y congelar un par de horas. Sacar del congelador y mezclar con un tenedor para romper los cristales de hielo o, mejor, batir con la batidora. En este momento unir también la nata que habremos montado previamente y mantenido en el frigo hasta este momento.

Poner en el congelador 2 o 3 horas.

Sacar del congelador 15 minutos antes de servirlo y volver a batir bien con un tenedor o con la batidora.



## Helado de chocolate

Un helado de chocolate cremoso y rico de cacao para los *poco dulceros*

### **Ingredientes:**      **Preparación:**

500 ml de leche entera  
100 gr de azúcar moreno integral  
200 gr de chocolate  
al 70% de cacao  
2 cucharadas colmas  
de cacao amargo

Calentar la leche sin llegar a hervir, añadir el azúcar y remover hasta que se haya disuelto.

Apartar del fuego e incorporar el chocolate en trozos. Remover hasta que se haya derretido completamente.

Añadir el cacao y remover con unas barillas para que se disuelva bien.

Meter en el congelador unas 3-4 horas. Batir con la batidora para romper los cristales de hielo.

Volver a poner en el congelador.

Una hora antes de servir batir otra vez con la batidora y conservarlo en el congelador hasta el momento de servir.





## *Helado de yogurt y pomelo rosa*

Una combinación insólita, fresca y no demasiado dulce. Eso sí, el sabor del pomelo no gusta a todo el mundo por lo que este helado o se ama o se odia.

### **Ingredientes:**

3 pomelos o 1/2 l de zumo  
100 gr de azúcar blanquilla  
200 gr de yogurt o crema de yogur  
natural 200 ml de nata líquida para  
montar

### **Preparación:**

Mezclar la nata (sin montar) y el yogurt. Exprimir los pomelos, colar el zumo y mezclarlo con el azúcar hasta que éste último se haya disuelto totalmente.

Mezclar el zumo con la crema de nata y yogurt. Batir con la batidora para amalgamar bien todos los ingredientes.

Poner en el congelador y remover de vez en cuando con un tenedor durante las primeras horas. Dejar en el congelador hasta el momento de servir.

Para una consistencia más cremosa batir el helado con la batidora y conservar en el congelador.

Servir con almendras fileteadas.



## Helado de vainilla

El auténtico helado de vainilla hecho con nata, huevos y su vaina fresca

### Ingredientes:

1/2 l de leche entera  
200 gr de azúcar blanquilla  
5 yemas de huevo  
1/2 vaina de vainilla  
1 limón  
100 gr de nata fresca

### Preparación:

En una cacerola poner la leche, añadir la piel del limón (evitando la parte blanca), las semillas de vainilla y el resto de la vaina abierta; llevarla a ebullición.

Batir las yemas con el azúcar, añadir la leche y volverlo a poner al fuego llevándolo a 85 grados, sin que llegue a hervir.

Dejar que se enfríe, transferirlo a un recipiente de plástico y ponerlo en el congelador.

Pasadas unas 2-3 horas sacarlo del congelador y batirlo con la batidora para romper los cristales de hielo.

Añadir la nata fresca, mezclar bien y volver a ponerlo en el congelador hasta el momento de servir.

Se aconseja batirlo una vez más antes de servir.

*ALGO MÁS*





## Jarabe de limón

Este jarabe no sirve sólo para hacer helados; prueba también a hacer una refrescante bebida añadiéndolo a agua bien fría con cubitos, hojitas de menta y trocitos de limón.

### Ingredientes:

1 litro de zumo de limón  
La piel de 1 limón  
1 kg de azúcar blanquilla  
500 ml de agua

### Preparación:

En una cacerola mezclar el agua y el azúcar. Llevar a ebullición, mezclar y dejar hervir a fuego lento 2-3 minutos.  
Retirar del fuego, dejar enfriar y añadir la piel del limón rallada y el zumo de limón.  
Volver a calentar a fuego lento unos 5 minutos mezclando frecuentemente.  
Dejar enfriar y meter en una botella de cristal.  
Se conserva varios meses en el frigorífico.



## *Almendras caramelizadas*

Podemos seguir el mismo procedimiento con los frutos secos que más nos gusten: nueces, avellanas, nueces del brasil, macadamia o pistachos.

### **Ingredientes:**

Almendras peladas sin tostar  
Azúcar morena integral en polvo

### **Preparación:**

Triturar groseramente las almendras en un mortero o con la batidoras pero sin picarlas demasiado.

Disponerlas en una placa con papel de horno y espolvorear abundante azúcar morena.

Tostar las almendras bajo el grill del horno, removiendo de vez en cuando.

Tener cuidado ya que las almendras tardan poquísimo en tostarse bajo el grill, sólo unos minutos, y en seguida empiezan a quemarse.

Sacarlas del horno y dejar enfriar.





## Nata montada

Aunque se puede encontrar ya montada y lista para usar en cualquier supermercado, aquí tenéis algunos trucos para montarla en casa. De este modo se puede elegir la calidad de la nata y si la queremos con algún aroma, con o sin azúcar.

### Ingredientes:

500 ml de nata fresca  
de buena calidad  
100 gr de azúcar glas  
(o cantidad al gusto)

Si preferimos nata  
con aroma de vainilla:  
1 vaina de vainilla

### Preparación:

Para montar la nata en casa con la batidora tanto la nata como el recipiente han de estar muy fríos por lo que se aconseja meter el recipiente en el congelador unos 10 minutos y poner la nata en la zona más fría de nuestro frigorífico.

Se aconseja incluso meter en el congelador las barillas de la batidora (si es desmontable) porque la nata montada no soporta el calor.

Poner la nata en el recipiente con el azúcar glas tamizado y batir con la batidora hasta que adquiera una buena consistencia. Tener cuidado ya que si la batimos demasiado se puede convertir en mantequilla.

Para la nata con aroma de vainilla:

Calentar la nata, añadir el azúcar y remover hasta su completa disolución; abrir la vaina y con un cuchillito de punta afilada raspar las semillas. Incorporar las semillas y la vaina a la nata y dejar macerar con el fuego apagado 1/2 hora.

Colar, dejar enfriar, poner en el frigo hasta que esté bien fría y montar como descrito anteriormente.

## *Chocolate fundido*

Un ingrediente único que transforma cualquier helado en inolvidable. Es muy importante controlar el porcentaje de cacao, de él depende su calidad

### **Ingredientes:**

Chocolate amargo, blanco  
o con leche.

### **Preparación:**

Fundir el chocolate correctamente es muy sencillo, basta seguir estos sencillos consejos:

Trocear el chocolate lo más posible y poner los trozos en una cacerola o un cuenco de acero inoxidable un poco más pequeña de aquella que vamos a utilizar para hervir el agua.

Poner a calentar la cacerola más grande con 3 o 4 dedos de agua. Cuando ésta comience a hervir bajar la llama al mínimo y colocar el cuenco con el chocolate troceado encima sin que toque el agua. El chocolate empezará a fundirse poco a poco. Remover con una cuchara de madera o silicona.



*[www.amilogueme gustaescocinar.com](http://www.amilogueme gustaescocinar.com)*

