



## Helado Alcalino de Aguacate y Chocolate

Quién quiere disfrutar de los rayos de sol de estos últimos días de verano con este **Helado Alcalino de Aguacate y Chocolate**? Aún no ha acabado del todo, y como el termómetro sube y baja, para los momentos de subida, mejor refrescarse con algo 100% natural, casero y alcalino con además sabor a chocolate, no os parece?

A mí siempre me fascina la de opciones que tenemos para ofrecernos placer y salud en tan solo unos minutos y ofrecer opciones así de bonitas y deliciosas a toda la familia♥

Lo destacable de éste helado es que lleva aguacate, una fruta de **bajo índice glucémico, alcalino, antioxidante y antiinflamatorio** gracias a su contenido en Omega 3, lo que aporta una textura cremosa sin la necesidad de utilizar

leche de vaca 😊

Combina estupendamente con el sabor del cacao, otro gran antioxidante y aliado de nuestros intestinos comportándose como alimento **prebiótico**, combustible para nuestra microbiota intestinal. Es además tonificante del sistema nervioso y eleva nuestra **serotonina**, hormona de la Felicidad.

Un helado sin azúcar, para un mimarnos como se merece nuestro Templo, desde la **conciencia y respeto**, con comida real, sin aditivos ni agentes artificiales que en vez de sumar, nos restan.

A disfrutar del éste manjar, sano, rico y precioso!

### Utensilios

-Batidora de vaso potente

### Ingredientes para el Helado Alcalino de Aguacate y Chocolate

- 1 lata de leche de coco bio previamente guardada en nevera un día antes
- 1 aguacate pelado y deshuesado
- 1 chorrito de lima
- 2 cucharadas de cacao en polvo (yo he usado el del Granero Integral)
- 2 cucharadas de sirope de coco o 1-2 hojas de stevia fresca
- canela y vainilla al gusto
- toppings: nibs de cacao, avellanas crudas y/o coco rallado

### Elaboración

1. En el vaso de la batidora, verter solo la parte de arriba (la más densa) de la leche de coco, no debe mezclarse con las más líquida.

2. Añadir el aguacate y resto de ingredientes, salvo los toppings, y batir hasta que quede bien mezclado y homogéneo.
3. Verter la mezcla en un tarro de vidrio y añadir los toppings, mezclar bien y dejar en el congelador unas 8 horas.
4. Sacar del congelador unos 15 minutos antes de servirse, y decorar al gusto. Para hacerlo más cremoso, se puede volver a batir si se desea.