



Helado de Boniato Especiado

Aix! Que el verano está en el aire y las ganas de un rico helado también! Pero no de uno cualquiera, sino uno digestivo y delicioso como éste **Helado de Boniato Especiado con Nueces Pecanas Caramelizadas**. Pura delicia vegana, colorida, y perfumada de especias medicinales con el que honrar a nuestra microbiota, intestinos y felicidad!

Y es que el boniato es uno de los tubérculos más aliados de nuestra salud digestiva, además de ser rico en **beta-caroteno** y tener mucho poder antioxidante. Su gran versatilidad en la cocina lo convierte en un ingrediente básico en nuestra despensa ya que combina estupendamente tanto en platos dulces como salados, ofreciéndonos así sus **bondades prebióticas y saciantes** con mucho sabor y placer.

Éste helado viene a endulzar nuestro veranito, sin culpa, y sumando originalidad y calidad para nuestras células y bacterias intestinales. Cuando se cocina y se congela, su

almidón y azúcares se convierten en **fibra fermentable** para nuestra microbiota, disminuyendo así la glucemia en sangre. Pura magia!

Por otro lado, la canela viene a reenforzar esta regulación de azúcar en sangre, además de aportar un aroma exquisito y una combinación ideal junto con la vainilla y los frutos secos sumando más **fibra, proteína y grasa vegetal esencial y de calidad**.

Apto para quienes les gusta cuidarse sin renunciar a lo bueno, lo casero y lo inimitable...¡Buen provecho!

- 6 raciones
- Dificultad: baja
- Tiempos: 10 minutos de preparación y 8-12 horas de congelación (junto con 1 hora de cocción previa al horno)

Ingredientes

Para el Helado de Boniato Especiado

- 1,5 taza de bebida de horchata de chufa bio
- 3 tazas de boniato chafado (2-3 boniatos con piel, precocidos al horno a 180 grados durante 1 hora y templados)
- 1 c.sopera de canela en polvo
- 1/2 c.postre de jengibre en polvo
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- pizca de sal no refinada
- opcional: 1 c.sopera de crema de nueces con cáñamo bio y 1 c.postre de arruruz en polvo

Para las Nueces Pecanas Caramelizadas

- 1/3 taza de nueces pecanas
- 1 c.postre de aceite de coco virgen
- 1 c.sopera de azúcar de coco bio
- chorrito de bebida de horchata de chufa bio

Elaboración

Para el Helado de Boniato Especiado

1. Verter todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir una masa homogénea y cremosa.
2. Servir en un recipiente o tupper de vidrio y poner a congelar mínimo unas 5 horas.

Para las Nueces Pecanas Caramelizadas

1. En una sartén, verter el aceite de coco hasta que esté caliente.
2. Bajar el fuego, y verter el azúcar y mezclar bien con el aceite.
3. Añadir las nueces, y finalmente el chorrito de chufa.
4. Dejar y remover todo unos minutos hasta que se caramelicen las nueces, y reservar en un bol.

Montaje final

1. Sacar del congelador el helado de boniato, y trocearlo en raciones tipo cubitos para volver a verterlos en la batidora, y darles un golpe de batidora hasta que vuelvan a ganar una textura homogénea y crema.
2. Servir en un copa o vaso y añadir las nueces caramelizadas partidas al gusto, junto con un poco de coco rallado por encima.
3. Opcional: se puede formar directamente las bolas del helado del tupper recién sacado del congelador si se desea

¡Al rico Gelato de Boniato Terapéutico!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Junio 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)