



Helado de Té verde Matcha Antioxidante

Empieza el verano y el calor, y nuestro cuerpo se merece algo bueno y refrescante como éste Helado de té verde Matcha. Delicioso y reconfortante gracias al aporte de las almendras y muy digestivo gracias a la bebida vegetal **sin lactosa y sin azúcares añadidos**.

De esta manera se obtiene un helado sano, natural y fácil de hacer! Apto para los más grandes y pequeños de la casa, ideal como merienda gracias a su sabor delicadamente dulce y alta cremosidad, aportando **saciedad y placer** en cada bocado pero sobre todo saludable gracias a su contenido en calcio, magnesio, fibra y alto poder antioxidante!

Todo el mundo conoce más o menos los beneficios del té verde , pero éstos se potencian 3 veces más cuando se trata del té verde Matcha, al tratarse de un té verde en polvo de

origen japonés del que se consume la hoja entera pulverizada y que se caracteriza por tener altos niveles de **polifenoles y vitamina C**. Es por ello que su poder antioxidante es 15 veces mayor que la granada o que las moras azules, además de ser fuente **vitamina A y hierro**.

Un té que con solo su color y nivel de **clorofila**, nos revitaliza, además de **aumentar nuestras defensas y detoxificarnos**. Y por eso éste Helado de té verde matcha es un auténtico aliado para el verano y para nuestra línea , gracias al 17% de su potencial **quema grasa**, cuida de nuestro peso además de nuestro **colesterol y salud cardiovascular**.

Al llevar ingredientes de calidad, podemos disfrutar con salud y placer de cada bocado, teniendo en cuenta su **acción reparadora y antiinflamatoria** además de **combatir el cansancio**.

Una apuesta segura si buscamos estar y sentirnos limpios desde dentro hacia fuera mientras nos **protegemos de los daños celulares** provocados por los radicales libres del sol y estrés tan característicos en ésta época del año!

Ingredientes para un tarro mediano de Helado de Té verde Matcha

- 1 taza de almendras sin piel previamente remojadas durante 8 horas
- 180 ml de bebida de avena y coco
- 1 c.sopera de té verde Matcha en polvo
- 5 ml de sirope de coco
- 1 c.postre de extracto de vainilla

Elaboración

1. En la batidora, mezclar y batir la bebida vegetal con el té Matcha hasta que quede todo bien homogéneo.
2. Añadir las almendras , sirope y extracto de vainilla,

y volver a batir bien.

3. Verter la mezcla en un tarro de vidrio y congelar durante 8 horas, sacando y removiéndolo todo bien si se puede, cada 4 horas para una mayor cremosidad.
4. Una vez listo, servir unas bolas del helado en un cuenco, con copos de avena sin gluten o el topping deseado.

Feliz, antioxidante y refrescante veranoooooo 😊

Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Junio 2017.](#)

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