

Actividad:

# HELADOS CASEROS

## OBJETIVOS

- Dar los primeros pasos en la cocina.
- Disfrutar de unos helados caseros hechos por uno mism@.
- Desarrollar valores como la autonomía, la cooperación y la responsabilidad.

## DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente

## EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s de 3-8 años con ayuda familiar y en adelante la pueden realizar solos.

## MATERIAL

- Batidora o vaso americano.
- Cuchillo.
- Heladeras de paleta o envases de yogures.
- Toppers para los helados cremosos.
- Los ingredientes para cada helado propuesto.



## DESARROLLO

Cuando aprieta el calor lo que más nos apetece comer son alimentos frescos, como la fruta y una forma diferentes de comerla que encanta a todos es en forma de **¡HELADO!** Os traemos unas estupendas recetas para hacer helados caseros y saludables para disfrutar este verano.

Además, cocinar en familia ayuda crear momentos de bienestar y relajación, y podremos fomentar en los niñ@s sentimientos de autoestima y competencia, ya que sentirán que son capaces de realizar sus propias elaboraciones culinarias y ser responsables de la tarea.

**NOTA/IDEA: SI NO DISPONEMOS DE LOS MOLDES PARA HACER LAS PALETAS DE HELADOS, PODEMOS USAR LOS ENVASES DE LOS YOGURES VACIOS Y LIMPIOS PARA RELLENAR Y CONGELAR, O VASOS DE PLÁSTICO. SI TAMPOCO TENEMOS PALITOS PARA HELADOS O BAJALENGUAS, PODEMOS PONER UNA CUCHARILLA DE CAFÉ, QUE NOS HARÁ LA FUNCIÓN DE PALITO PARA COMER NOS EL HELADO. UNA VEZ SE HAYA CONGELADO EL HELADO, SE SACA DEL ENVASE CON CUIDADO Y, ¡A DISFRUTAR!**



## RECETAS

### HELADO DE PALETA DE YOGUR Y FRUTAS

#### INGREDIENTES: (para unos 6 helados)

- 3 yogures naturales o griegos (con o sin azúcar)
- 250 gramos de pulpa de fruta (puedes ser de cualquiera; fresas, melocotón, plátano...)

#### ELABORACIÓN:

Lavamos y pelamos la fruta que hayamos elegido. (Los más pequeños@ realizarán este paso con ayuda).

Ponemos la fruta ya troceada en el vaso de la batidora y la trituramos.

En un bol ponemos el contenido de los tres yogures y la pulpa de la fruta y mezclamos bien.

Si queremos que los helados tengan un extra de dulzor, podemos añadir a la mezcla un poco de miel natural, azúcar o sirope de arce.

Una vez que esté bien mezclado lo colocamos en las paletas para helados y lo metemos al congelador un mínimo de 3 horas.



## HELADO DE PALETA DE FRESA, LIMÓN Y HIERBABUENA

### INGREDIENTES: (para 4 helados)

- 350 gramos de fresas.
- El zumo de ½ limón.
- 10/ 12 hojas de hierbabuena.
- Azúcar (opcional)

### ELABORACIÓN:

Lavamos bien las fresas y les quitamos las hojas.

Cortar en trozos las fresas y poner en un bol. Añadir el zumo del limón y las hojas de hierbabuena cortadas a trozos muy pequeños.

Dejamos macerando los ingredientes de 15 a 20 minutos.

Si queremos que esté más dulce, podemos añadir azúcar.

Una vez que esté bien macerada la mezcla la trituramos con la batidora (paso que seguro que encanta a los más pequeños).

Rellenamos los moldes y congelamos un mínimo de 4 horas y un máximo de 12.



## HELADO CREMOSO DE PLÁTANO

### INGREDIENTES:

- 6 plátanos.
- Leche o bebida vegetal al gusto.
- Virutas de chocolate o chocolate negro rallado.
- Azúcar o miel (opcional)

### ELABORACIÓN:

Pelamos los plátanos y los cortamos en trozos. Los metemos al congelador y esperamos a que estén completamente congelados.

En el vaso de la batidora ponemos los plátanos congelados, y un chorro de leche o bebida vegetal para que sea más fácil triturarlos.



Añadimos las virutas de chocolate o chocolate rayado.

Comer al momento de salir de la batidora, ya que estará suave y cremoso. Sino, se puede congelar en un tupper.

