# Copa Helada



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

### Frozzen de frutilla

**Agua**: 250 cc
**Yogurt de frutilla descremado**: 200 g
**Hielo**: 200 g
**Frutillas**: 200 grs.
**Gelatina de frutilla light**: 14 g
**Jugo de Naranja**: 150 cc

### Frutas

**Frutillas**: 8 Unidades
**Mango**: 1 Unidad
**Durazno**: 1 Unidad

### Helado de naranja

**Esencia De Vainilla**: 10 cc
**Agua**: 500 cc
**Naranjas**: 400 g
**Gelatina sin sabor**: 10 grs.
**Leche en polvo descremada**: 40 g
**Claras**: 3 Unidades
**Edulcorante en polvo**: 4 g

### Helado de yogurt de frutillas

**Frutillas frescas**: 250 grs.
**Clara de huevo**: 1 Unidad
**Gelatina sin sabor**: 4 grs.
**Agua**: 25 cc
**Yogurt de frutilla descremado**: 200 g
**Edulcorante en polvo**: 4 g

### Sorbete de durazno

**Duraznos en almíbar bajas calorías**: 400 g
**Claras**: 4 Unidades
**Jugo de Limón**: 50 cc
**Vino blanco seco**: 100 cc

### Varios

**Coulis de durazno y frutilla**:
**Galletitas picadas**:
**Rodajas de naranja caramelizada**:
**Coulis de frutillas**:

# Preparación de la Receta

## Helado de naranja

- Hidrate la *gelatina* en agua fría, luego fúndala en el microondas a potencia máxima durante 30 segundos.
- Pele las naranjas a vivo y luego separe los gajos.
- Bata las claras a punto nieve.
- Coloque en la licuadora los gajos de *naranja*, la esencia de vainilla, la *gelatina* hidratada, edulcorante, leche en polvo y agua, licue hasta que los ingredientes se incorporen por completo.
- Terminado este proceso reserve la preparación en el congelador durante 1 hora
- Transcurrido el tiempo de reposo retire la preparación del congelador y rompa la estructura cristalizada golpeando con un batidor, reserve nuevamente en el congelador durante 30 minutos, luego retire y golpee nuevamente con el batidor, incorpore las claras y mezcle de forma envolvente.
- Reserve en el congelador y cada 30 minutos rompa la cristalización, realice este proceso hasta obtener una *crema* lisa y delicada.
- Una vez obtenida la consistencia deseada reserve en el congelador hasta armar la copa helada.

## Sorbete de durazno

- Bata las claras a punto nieve.
- Coloque los duraznos, *jugo* de *limón* y vino blanco seco en el vaso de la licuadora y licue hasta obtener una preparación lisa y sin grumos.
- Terminado este proceso reserve la preparación en el congelador durante 1 hora
- Transcurrido este periodo retire del congelador y rompa la estructura cristalizada con un batidor, reserve nuevamente en el congelador durante 30 minutos, luego retire y agregue las claras, mezcle con movimientos envolventes.
- Reserve en el congelador y cada 30 minutos rompa la cristalización, realice este proceso hasta obtener un sorbete liso y delicado.

## Helado de yogurt de frutillas

- Hidrate la *gelatina* en agua fría, luego fúndala en el microondas a potencia máxima durante 30 segundos.
- Bata la clara a punto nieve.
- Coloque en un recipiente las frutillas, yogurt, edulcorante y la *gelatina* hidratada, procese con un mixer hasta obtener una preparación lisa.

- Terminado este proceso reserve la preparación en el congelador durante 1 hora
- Transcurrido este periodo retire del congelador y rompa la estructura cristalizada con un batidor, reserve nuevamente en el congelador durante 30 minutos, luego retire y agregue la clara, mezcle con movimientos envolventes.
- Reserve en el congelador y cada 30 minutos rompa la cristalización, realice este proceso hasta obtener una *crema* lisa.

## Frozzen de frutilla

- Hidrate la *gelatina* de frutillas en agua hirviendo, bata hasta que se disuelva por completo, termine de hidratar incorporando agua fría.
- Coloque en el vaso de la licuadora las frutillas, el yogurt de frutillas, el *jugo* de naranjas y la *gelatina*, licue hasta que los ingrediente se incorporen por completo, por ultimo agregue el hielo, licue nuevamente hasta unificar todos los ingredientes.

## Armado

- Corte el *durazno* con piel en finos gajos, proceda del mismo modo con el mango.
- Quite el cabo de las frutillas y córtelas en finas láminas.
- Espolvoree el centro del plato de presentación con galletitas picadas, encima disponga una quenelle de helado de *naranja*, sorbete de *durazno* y helado de *frutilla*.

## Presentación

- Salsee las quenelles de helado con coulis de *durazno* y *frutilla* y acompañe con los gajos de *frutilla*, *durazno* y mango.
- Decore con una *rodaja* de *naranja* caramelizada.
- Sirva el Frozzen de *frutilla* en un vaso largo o copa y decore con coulis de *frutilla* y láminas de *frutilla*.

## Tips

## Naranja

- Fuente importante de vitamina C.
- Aporta fibra.
- Posee alto contenido de minerales.

## Durazno en almíbar bajas calorías

- Bajo nivel graso.
- Aporta gran cantidad de fibras.
- Fuente importante de proteínas y minerales.

## Frutilla

- Bajo nivel calórico.
- Aporta fibras.
- Fuente importante de vitamina C.

## Calorías por porción

-

## - Helado de naranja

- 25 *calorías* por porción.

## - Sorbete de durazno

- 59 *calorías* por porción.

## - Helado de yogurt y frutilla

- 42 *calorías* por porción.

## - Frozzen de frutilla

- 50 *calorías* por porción.

## Comentario nutricional

-

## Naranjas

- De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio
- Este último apenas se absorbe por el organismo
- Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su *color* típico y conocido por sus propiedades antioxidantes ; además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, esta última potencia la acción de la vitamina C
- La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal y da saciedad
- La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones
- La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita

- Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico
- El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula
- El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.
- En esta preparación podemos aprovechar todas las características casi completas ya que no pasa por cocción la fruta.

## El huevo

- es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico, hasta el punto que los expertos en nutrición lo consideran el patrón proteico de referencia
- Esto se debe a que contiene en una proporción óptima los ocho aminoácidos esenciales que el organismo necesita para formar sus propias proteínas humanas
- La clara (transparente) está formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, entre otras).

## Leche en polvo

- aporta las mismas características nutricionales de la leche fluida, solo que para su mejor conservación se le retiro el agua, A esta leche se le retiro la *crema* y conserva proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente)
- Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio)
- Las claras de *huevo* junto con la leche descremada, aportan *nutrientes* de alta calidad proteica, sin el aporte de grasas
- Las proteínas dan saciedad a través del proceso digestivo que implica.

## Duraznos en almíbar bajas calorías

- Si bien los duraznos fueron cocinados y perdieron sus vitaminas (vitamina C) continua presente el aporte de sus minerales y sobre todo su contenido de fibra, y básicamente su composición química de proteínas y sin grasas.
- El *almíbar* esta formado por la fructosa de los duraznos y en este caso lleva edulcorantes artificiales, lo que permite reducir sus *calorías*.

## Limón

- De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C
- La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones

- El *limón* y su *jugo* son fuente excelente de vitamina C, flavonoides por lo que esta fruta se considera especialmente interesante para la salud cardiovascular
- Estas sustancias tienen función antioxidante ; inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) e impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos y previenen de este modo la aterosclerosis
- Estas sustancias tienen capacidad antioxidante ; combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer
- Si bien no es una fruta que se consuma completa (siempre en jugo) Si logramos utilizarla en crudo e inmediatamente después de exprimido, aprovechamos estas vitaminas.

## Vino blanco

- En el proceso de elaboración el alcohol se evapora y solo aporta el sabor del vino.

## Las frutillas

- son frutas que aportan pocas *calorías* y cuyo componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol)
- Destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal
- En lo que se refiere a otros *nutrientes* y compuestos orgánicos, las frutillas son muy buena fuente de vitamina C y ácido cítrico La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que la vitamina E y los flavonoides (antocianos), pigmentos vegetales que le confieren a estas frutas su *color* característico
- La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones
- El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico
- El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula
- Frutillas son una buena fuente de fibra
- A este nutriente se le atribuye un destacado efecto protector del organismo, debido a un mecanismo de secuestro de sustancias potencialmente nocivas
- La fibra "atrapa" determinados compuestos (ácidos biliares, colesterol. . . ) que son excretados junto con las heces, lo que beneficia a las personas con hipercolesterolemia o litiasis biliar
- También acelera el tránsito intestinal, reduciendo el tiempo de contacto de algunas de estas sustancias nocivas con el tejido intestinal, lo que previene o mejora el estreñimiento
- También tiene un efecto saciante esta cantidad de fibra, y un efecto placentero combinando su textura y su *color*
- Son frutas de elección en los plantes de bajas *calorías*.

## Yogurt

- Es una leche tratada con bacterias lácticas (no nos hacen mal) en el que esta disminuida su cantidad de lactosa (azúcar de la leche)
- Aporta muy pocas *calorías* provenientes de las grasas y si, contiene proteínas de alto valor biológico (al igual que la leche). En este caso son adicionadas con frutas.

- La incorporación de esta preparación como postre, permite dar el toque de dulce que siempre reclaman los pacientes que hacen planes dietéticas con bajas *calorías*
- Las características frías de la preparación también contribuyen con la saciedad.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/copa-helada**