

GELADO DE CACAO



Ingredientes:

- 500 ml de água
- 200 g de chocolate à 70%
- 80 g de cacao amargo
- 1 colher pequena de café com stévia em pó

Preparação

Aquecer a água, o cacao e a stévia e misturar. Juntar o chocolate partido em pedaços.

Depois da mistura estar bem homogénea, retirar do lume e deixar arrefecer antes de colocar no congelador num recipiente de plástico ou metal (este é um condutor do frio).

Retirar o recipiente cada 30 min e bater ao gelado com um batedor clássico : o gelado está pronto a servir depois 2 a 3 h.

Bom apetite!

GELADO COM STÉVIA



Tempo de preparação : - 10 min

Nº de pessoas: - 6

Dificuldade da receita: Fácil

Calorias por pessoa: 65

Ingredientes :

- 500g de fruta congelada (morango, framboesa...)
- 3 pacotes/ latas de natas cremosas com 0% gordura
- 1 colher de sopa de stévia
- 1 colher de sopa de sumo de limão

Preparação

Colocar todos os ingredientes num shakeur / triturador que permita pilar gelo.

Obtém-se um delicioso gelado que pode ser acompanhado com pepitas/raspa de chocolate ou uma folha de menta.

Bom apetite

GELADO DE BAUNILHA ADOÇADA COM STÉVIA, SEM SORVETEIRA



Ingredientes :

- 1 a 2 ovos
- 2 taças de natas
- 1 taça de leite
- 1/2 a 2/3 colher de sopa de stévia em pó (provar e adoçar consoante o gosto)
- 1 colher de café com essência de baunilha (facultativo)

Misturar os ingredientes com a batedeira eléctrica num recipiente de metal ou de plástico, permitindo assim uma melhor congelação e circulação do ar na mistura, para um resultado mais cremoso.

De seguida, colocar no frigorífico durante pelo menos 1 h, até ficar bem frio. Sucessivamente, mudar o recipiente para o congelador cerca de 30 a 40 min.

Retirar a forma do congelador.

O gelado deve estar sólido nas bordas exteriores e mais mole no centro. Com uma batedeira eléctrica ou até mesmo com uma batedeira clássica, bater a preparação de forma a ficar mais untuosa. Isso tem por efeito, quebrar os cristais de gelo e arejar o gelado.

Voltar a por no congelador mais 30 a 40 min e repetir este procedimento congelação/mistura 3 vezes. Antes do último ciclo, pode-se acrescentar então os aromas ou essências desejados. Depois da última etapa, o gelado estará pronto a servir ou a ser conservado no congelador.

Os gelados caseiros têm tendência a estar mais sólidos e duros do que aqueles que são feitos com uma sorveteira, por isso é necessário serem retirados do congelador um pouco antes de serem servidos.

Bom apetite!