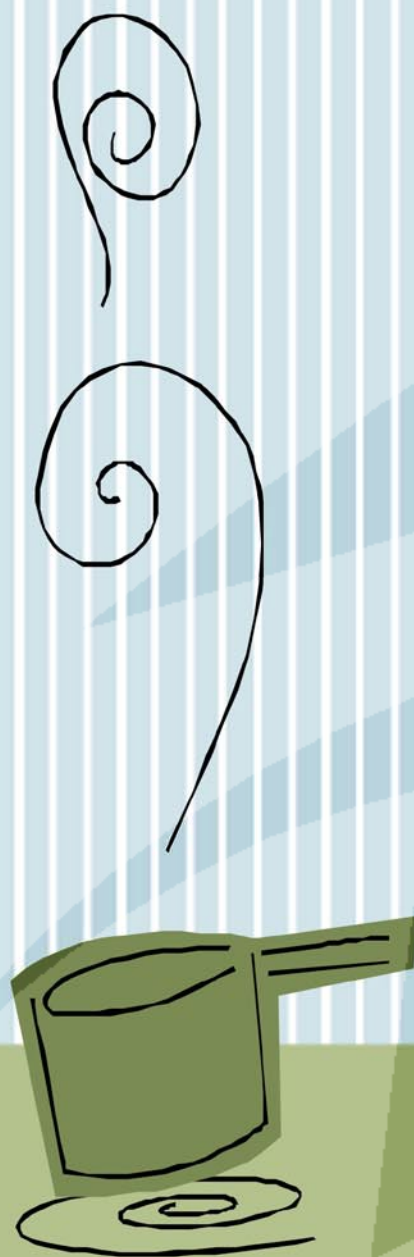


Trucos y recetas para alérgicos a alimentos



Immunitas Vera

Asociación de alérgicos a alimentos y al látex de Cataluña

www.immunitasvera.org

TRUCOS Y RECETAS PARA ALÉRGICOS A ALIMENTOS
IMMUNITAS VERA 2006

ÍNDICE

Introducción	3
Sustituir el huevo	4
Sustituir la leche	5
Sustituir la carne	6
Equivalencias	7
Salsas	8
Alternativas	9
Postres	10
Galletas	11
Galletas	12
Pasteles	13
Tradicionales	14
Helados	15

Una selección de pequeños trucos
y recetas que esperamos sean de utilidad.

Son recetas ya publicadas
de forma conjunta por

Immunitas Vera: www.immunitasvera.org

Elíkalte: www.elikalte.org

en el libro:

“Pequeño recetario
doméstico para alérgicos
a alimentos”. Noviembre 2005

Encontraréis más información, recetas,
trucos para cocinar sin alérgenos
en la sección cocina
del [foro](#) d’Immunitas Vera:

[A taula/ A la mesa](#)

Introducción

SUSTITUIR EL HUEVO

En rebozados se puede sustituir por:

- Zumos de naranja.
- Pasar el alimento por una mezcla de agua y harina al 50% y seguidamente pan rallado.
- Harina de garbanzo (se puede adquirir en dietéticas.) Mezclar el agua y la harina de garbanzo hasta que tenga consistencia, pasar la carne o el pescado por ésta, a continuación por el pan rallado.

Para "ligar" albóndigas o hamburguesas:

- Copos de cebada remojados en agua.
- Miga de pan remojada en leche de vaca o la bebida vegetal que se tolere.
- 1 cucharada de harina de soja disuelta en 3 de agua.
- Puré de patata o pan rallado.

Para las salsas, como la mayonesa:

- Bebida soja o tofu.
- Mayonesa de ajo: 1 diente de ajo mediano. Una pizca de sal marina. 50 ml de leche de soja. 150 ml de aceite de girasol. Zumos de medio limón. Poner en el vaso de la batidora los ingredientes por este orden: ajo, sal, leche de soja, aceite y zumo. Pasar la batidora sin remover subiendo poco a poco hasta que se vea que la salsa "ha ligado".
- Para ligar la mayonesa independientemente de la cantidad que se quiera hacer se debe seguir la norma de : una parte de aceite para tres partes de leche o bebida de soja.

En pasteles se puede sustituir por:

- Un plátano maduro triturado con el resto de ingredientes de la masa; le aporta suavidad, volumen, y un suave aroma.
- 1 cucharada de semillas de lino y 3 cucharadas de agua (se encuentran en dietéticas). Elaboración: Moler finamente las semillas de lino o utilizar dos cucharadas y media de semillas de lino ya molidas. Pasarlas a un bol y batirlas con 3 cucharadas de agua con la ayuda de un tenedor. Se convierte en algo muy parecido a un huevo, viscoso y gelatinoso.
- Las semillas de lino deben guardarse en la nevera, para evitar que se rancien. También podéis encontrarlo molido, en polvo; entonces, 2 cucharadas y media de lino con tres cucharadas de agua equivalen a un huevo. Son un buen sustituto del huevo, i además una buena fuente de ácidos grasos omega-3, pero pueden tener un ligero efecto laxante, esto se debe tener presente.

Encontraréis con facilidad algunas marcas de harina para cocinar sin huevo, son:

[Yolanda](#)

[Santa Rita Harinas](#)

También podéis utilizar el sustituto del huevo de la marca:

[Valpiform](#)

Se pueden comprar productos de esta marca en el Corte Inglés y en algunas dietéticas.

Sustitutos

SUSTITUIR LOS LÁCTEOS

Para sustituir la leche

- Bebidas vegetales como las de soja, de arroz, de avena, de almendra* o el hidrolizado que se tolere.

*La almendra es un fruto seco que no debe introducirse en la dieta de un alérgico a alimentos hasta los 5 años y siempre bajo la supervisión de su alergólogo.

- En tiendas de dietética, y en algunos grandes supermercados, encontraréis productos derivados de la soja que sustituyen perfectamente a los postres elaborados con derivados lácteos o del huevo: como el Tofu, los yogures y postres de soja...

Para hacer una bechamel

- Una bechamel se puede hacer igualmente con bebida de soja, arroz, avena, caldo vegetal o la leche que se tolere.
- Bechamel: sofreíd con un poco de aceite y margarina unos trozos grandes de cebolla, hasta coger color y retirad la cebolla. Añadir dos cucharadas de harina y $\frac{3}{4}$ de litro de bebida vegetal caliente, sal y nuez moscada, sin dejar de remover para que no se formen grumos. Cocer unos 6 o 7 minutos.

La nata

- Existen natas vegetales (soja/ avena) fáciles de adquirir en tiendas de dietética, aunque no se pueden montar.
- Una nata casera es el resultado de mezclar tofu, aceite de oliva y una cucharada de agua. Para hacer una "crema de nata agria" añadirle zumo de limón.

Mantequilla/margarina

- La "margarina", para los alérgicos a la leche de vaca, debe ser exclusivamente vegetal.
- Hay que estar alerta con el etiquetado de las margarinas, suelen tener suero láctico, o restos de proteínas de leche de vaca aunque no conste en el etiquetado.
- Los alérgicos a legumbres deben asegurarse también de que la margarina no contenga restos de cacahuete o soja, productos muy comúnmente empleados en su elaboración.
- No hay que abusar de este producto, o limitad su uso básicamente para repostería; aunque sea segura, continúa siendo una mezcla de grasas (de coco, de palmito, de girasol, etc.) que no aportarán grandes beneficios a la dieta.
- La mayoría de las recetas se pueden elaborar con aceite de oliva, mucho más sano y con importantes propiedades nutritivas.

Marcas de bebidas vegetales de soja, postres, yogures, nata vegetal, etc.:

[Sojasun](#)

[Alprosoja](#)

[Vivesoy](#)

[Provamel](#)

Margarinas vegetales:

[Landkrone](#)

[Granovita](#)

Otras bebidas vegetales:

[Oatly \(avena\)](#)

[Probios \(Rice&Rice\)](#) bebidas y postres de arroz entre otros.

"Quesos" 100% veganos de:

[Redwood foods](#)

Sustitutos

SUSTITUIR LA CARNE

El seitán y el tofu

- El Seitán es la proteína vegetal del gluten del trigo que se obtiene por procedimientos naturales. De todas las proteínas vegetales el Seitán es la que más se merece el calificativo de "carne vegetal", no sólo por su alto contenido en proteínas sino por su textura y color. Puede elaborarse en casa pero para obtener todos sus beneficios hay que usar una harina conveniente y dedicarle algún tiempo. En el mercado hay suficientes marcas que garantizan la ausencia de alérgenos y su contenido proteico.
- El tofu se elabora mediante la cocción de brotes de soja en remojo y molidos; de este proceso se obtiene un líquido que se cuece y al que se añade cloruro de magnesio para obtener la cuajada. El tofu no tiene un sabor muy marcado y tiene la ventaja de absorber con facilidad el sabor de los productos con los que se mezcla.

Cómo cocinarlos

- El Seitán y el Tofu son fáciles de digerir y muy bajos en calorías, por lo que son ideales para niños, ancianos y personas con problemas digestivos. Tanto el Seitán o el Tofu pueden tratarse igual que la carne: freír, rebozar, empanar, estofar, a la plancha, como base de albóndigas y croquetas, en sopas, etc. El tofu también puede utilizarse para mayonesas, bechamel, en postres, preparados dulces, etc. Al tener un suave sabor se puede reforzar con salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de presentación.
- Son alimentos que no aportan gusto por sí mismos, sino que absorben el sabor y el aroma de lo que se cocina con ellos, por eso son tan versátiles y tienen infinitas posibilidades culinarias.

Agar agar

- La gelatina que se vende normalmente está elaborada a partir de huesos de ternera o cerdo, de espines de pescado o de productos sintéticos.
- Existe un sustituto vegetal fácil de adquirir en dietéticas: el Agar agar, gelatina elaborada exclusivamente de algas. Se vende en forma de polvo seco y se deshace en agua hirviendo, puede mezclarse con frutas y verduras, según la receta que se quiera elaborar.
- Elaboración: 5 g de agar agar para 1 litro de líquido. El líquido utilizado puede ser: leche de vaca, agua, bebida vegetal, caldos, zumos de frutas dulces (si son demasiado ácidos el agar agar hace grumos).
- Una cucharada sopera de Agar agar en copos es capaz de espesar 1 litro de líquido, hirviendo 8 minutos.
- Más información sobre las algas y cómo cocinarlas en: Algamar.com

Aunque no son corrientes en nuestra alimentación hay dos alimentos vegetales, el tofu y el seitán, que pueden ser herramientas eficaces en una nutrición sana, variada y completa en el caso que no puedan ingerirse otras proteínas de origen animal (carne, aves, pescado, marisco...)

Webs de interés:

[Alimentación-sana](#)

[Unión Vegetariana Española](#)

[Botanical-online](#)

Sustitutos

EQUIVALENCIAS

Temperatura del horno

muy suave	130-140 C
suave	150-160 C
moderado	170-180 C
fuerte	190-200 C
muy fuerte	210-230 C

Para la mayoría de recetas de bizcochos, dulces, pasteles, etc. la temperatura será moderada, entre 170 y 180 grados.

Cantidades

Producto	Cucharilla	Cuchara	Taza
Aceite	3 gr	9 gr	75 gr
Agua, leche, zumos	5 gr	15 gr	150gr.
Arroz	5 gr	15 gr	120 gr
Azúcar	5 gr	15 gr	120 gr
Cacao	2 gr	6 gr	-
Harina	3 gr	10 gr	80 gr
Levadura	3 gr	-	-
Harina fina de maíz	5 gr	15 gr	120 gr
Mantequilla (margarina)	5 gr	15 gr	-
Miel	10 gr	30 gr	-
Pan rallado	3 gr	10 gr	80 gr
Sal	5 gr	15 gr	-
Sémola	4 gr	12 gr	100 gr

Medidas

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes	Elaboración
• 1/2Kg de zanahoria • el zumo de un limón • 4 dientes de ajo picado • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal al gusto	Cocer las zanahorias, una vez cocidas tritarlas con el resto de ingredientes, añadiendo el agua de la cocción poco a poco, en cantidad necesaria para conseguir la consistencia deseada. Si se desea menos picante usar sólo dos ajos.

VEGANESA O MAYONESA DE AJO

Ingredientes	Elaboración
• 150 ml de aceite de girasol • 50 ml de leche de soja • 1 diente de ajo • El zumo de medio limón • Sal al gusto	Poner en el vaso de la batidora los ingredientes por este orden: ajo, sal, bebida de soja, aceite y zumo de limón. Poner la batidora en el fondo del vaso y sin removerla subirla poco a poco hasta que todo esté ligado.

HUMUS (PATÉ DE GARBANZOS)

Ingredientes	Elaboración
• 1 taza de garbanzos cocidos • zumo de limón • 1 diente de ajo • 1 cucharada de tahín (puré de sésamo) • Agua	Mezclamos los garbanzos con el resto de ingredientes en un bol y lo pasamos por la picadora. Podemos añadir más limón y ajo a nuestro gusto. Servirlo con tostadas de pan, galletas saladas, etc.

SALSA VERDE DE LIMÓN

Ingredientes	Elaboración
• Aceite de oliva • Aceitunas verdes sins hueso • 1 pimiento verde • Un poco de cebolla • El zumo de medio limón • Sal al gusto	Picar las aceitunas, la cebolla y el pimiento verde. Mezclar en un bol pequeño el aceite con el zumo de limón, batirlo bien hasta que adquiera un color blanquinoso. Añadir la picada y mezclarlo todo bien. Es una salsa verde excelente para las ensaldas.

Webs de interés:

[A fuego lento](#)

[La vida en casa](#)

Salsas

CROQUETAS DE POLLO

Ingredientes	Elaboración
• Pollo • Zanahoria • Bebida vegetal o caldo de carne • Harina • Pan rallado • Aceite de oliva • Sal y pimienta	Cocer el pollo en el horno a 150º una hora más o menos, podeis añadirle zanahoria, cebolla y especias al gusto. Mientras, preparad una bechamel (con un chorrito de aceite de oliva, sofreír cebolla rayada, cuando la cebolla esté lista , añadir un poco de harina, dejar tostar un poco la harina, añadir el líquido escogido y cocer lentamente sin dejar de remover (nos ha de quedar una bechamel espesa). Una vez cocida la bechamel, mezclarlo todo con la carne de pollo que habremos pasado antes por la picadora. Dejar enfriar la masa resultante, durante un buen rato. Al pan rallado podéis añadir harina de garbanzos (quedará más consistente) o harina de arroz (lo hará más crujiente). Hacer las croquetas y congelarlas separadas, para cuando las queráis servir.

TORTILLA DE PATATA SIN HUEVO

Ingredientes	Elaboración
• 4 Patatas • 1 cebolla • 1 calabacín • Harina de garbanzos • Aceite • Sal	Cortar las patatas en rodajas y freirlas con la cebolla y el calabacín, sal al gusto. Mezclar aparte la harina de garbanzos y el agua en proporción de 60 y 40%, más o menos un vaso por tortilla. Añadir sal al gusto y batir para evitar que queden grumos. También puedes añadir un tomate pelado y batirlo con la mezcla para que resulte más jugosa. Cuando estén fritas las patatas ponerlas en un recipiente y añadir la mezcla, remover bien y volver a ponerlo todo en la sartén. Moverla para no se agarre, dejar que se haga por las dos caras y lista. Antes de comerla dejar que repose un poco, así tendrá más consistencia.

Alternativas

ARROZ CON "LECHE"

Ingredientes	Elaboración
• 150 g de arroz • 1'5 l de bebida de soja, avena o arroz • 200 g de azúcar • esencia de vainilla • canela en polvo	Poner el arroz una hora y media a remojo con la bebida escogida. A continuación, cocer el arroz y la leche a fuego lento hasta que esté cocido. Añadir el azúcar, la vainilla y hervir un rato más. Dejarlo enfriar y servir con canela espolvoreada.

GELATINA DE PLÁTANO Y NARANJA

Ingredientes	Elaboración
• 2 cucharadas de agar-agar. • 2 plátanos • 2 naranjas • 1 litro de bebida de arroz o de soja • 5 cucharadas de miel o azúcar.	Pelar los plátanos y cortarlos a rodajas. Pelar las naranjas y cortar los gajos en tres trozos. Mezclarlo todo con el azúcar o la miel. Mientras tanto hervir la bebida de arroz o de soja con la cucharada de Agar Agar durante 8 minutos. Dejar reposar 15 minutos. Mezclar con las frutas y repartir en bols individuales o en un bol grande.

NATILLAS DE CHOCOLATE Y VAINILLA

Ingredientes	Elaboración
• 1 litro de leche de soja, cebada o arroz • ½ vaso de cacao puro en polvo • ½ vaso de Maizena (harina fina de maíz) • ½ vaso de azúcar y un poco de sal • 2 cucharadas de vainilla en polvo	Natillas de chocolate: En un bol se mezclan bien todos los ingredientes secos utilizando una varita globo. Sin dejar de remover añadir la bebida escogida lentamente. Una vez se tenga una mezcla homogénea ponerla en un cazo y llevarla a ebullición a fuego moderado durante 2 minutos. REMOVER SIN PARAR, sinó se quema. Retirar del fuego, llenar moldes, dejar enfriar antes de comerlas. Natillas de vainilla: En vez del cacao en polvo y la vainilla en polvo, se añade una vaina de vainilla. Antes de añadir el líquido a los ingredientes secos, se pone la bebida y la vaina de vainilla en un cazo y se lleva a ebullición. Mantener durante 2 minutos. Sacar la vaina y dejar enfriar. A continuación mezclar con el resto de ingredientes (Maizena, azúcar y un poco de sal). Una vez se tenga una mezcla homogénea ponerla en un cazo y llevarla a ebullición a fuego moderado durante 2 minutos. REMOVER SIN PARAR sinó se quema.

El Agar Agar cuando se enfría solidifica y se obtiene la consistencia de gelatina. Esta gelatina de frutas es una alternativa a los preparados de "Gelatina" que podemos encontrar en los supermercados.

Postres

BUÑUELOS DE MANZANA

Ingredientes	Elaboración
• 250 g de manzanas Golden • 50 g de pasas • 3 g de canela • 3g de anís verde • 100 g de harina de trigo • 50 cl de agua • Un pellizco de sal	Pelar y cortar las manzanas a trocitos pequeños. Añadir las pasas, la canela, el anís verde, la sal y el agua. Coger la harina con la mano y añadirla como si fuera lluvia sin dejar de remover. Una vez todo esté ligado, tomar porciones con la ayuda de una cuchara y freírlas en aceite bien caliente.

GALLETAS DE NARANJA

Ingredientes	Elaboración
• 100g de margarina a temperatura ambiente • 150g de harina • 50g de azúcar • 4g de levadura • La piel de una naranja rallada	Batir la margarina y el azúcar hasta formar una crema ligera y esponjosa. Añadir la piel de la naranja rallada y la harina hasta conseguir una masa consistente. Hacer bolitas del tamaño de una avellana y ponerlas en la bandeja para hornear bien separadas unas de otras, después aplastar ligeramente con la mano o un cuchillo. Hornear durante unos 15 minutos a una temperatura de 180°, hasta que estén doraditas.

ROSQUILLAS

Ingredientes	Elaboración
• 300g de harina • 16 cucharadas de leche de soja, de arroz o de avena • 8 cucharadas soperas de aceite de oliva • 100g de azúcar • La piel de un limón rayado • 2 cucharadas de levadura	Poner la harina y la levadura sobre el mármol de la cocina o en un bol y mezclarlo todo bien. Después añadir el aceite, la leche, y el azúcar. Amasar hasta conseguir una pasta bien fina. Con pequeñas porciones de masa, hacer bolitas del tamaño de una nuez y después estirarlas para darles forma de rosquilla. Freírlas en una sartén con aceite abundante y muy caliente. Finalmente, espolvorear azúcar glacé por encima.

Galletas

GALLETAS DE CHOCOLATE CON COCO

Ingredientes	Elaboración
• 3/4 de una taza con aceite de oliva • 2 tazas de azúcar integral • 2 cucharadas de vainilla líquida • 2 cucharadas de semillas de lino • 1/2 taza de leche de soja • 2 tazas de harina integral • 3/4 de taza de coco rayado • Media cucharada de sal • 1 taza y media de trocitos de chocolate negro.	Calentar el horno a 175°. Moler las semillas de lino hasta que estén polvorizadas. Añadir la leche de soja y batir. Mezclar aparte el aceite de oliva y el azúcar. Añadir a la preparación anterior la vainilla, la harina y el coco rayado, cuando esté amasado incorporar los trocitos de chocolate. Hacer bolitas del tamaño de una avellana y aplastarlas un poco con la mano. Cocinar unos 10 o 15 minutos. * se puede sustituir el chocolate por trocitos de manzana.

GALLETAS DE CHOCOLATE

Ingredientes	Elaboración
• 100g de margarina a temperatura ambiente • 150g de harina • 50g de azúcar • 4g de levadura • 30g de cacao	Batir la margarina y el azúcar hasta formar una crema ligera y esponjosa. Añadir la harina y el cacao hasta conseguir una masa consistente. Hacer bolitas del tamaño de una avellana y ponerlas en la bandeja para hornear separadas unas de otras, después aplastar ligeramente con la mano o un cuchillo. Hornear durante unos 15 minutos a una temperatura de 180°, hasta que estén doraditas.

CREMA DE CACAO (LA "NOCILLA" ALTERNATIVA)

Ingredientes	Elaboración
• 250 cc de la leche o bebida vegetal que consuma el niño • 75 gramos de azúcar • 2 cucharadas de harina de maíz o de arroz • 1 litro de bebida de arroz o de soja • 2 cucharadas de cacao puro	Mezclar en una cazuela la bebida escogida, el azúcar y la harina. Cocer a fuego lento sin dejar de remover, para que no se agarre. Cuando tiene una consistencia cremosa añadir el cacao puro y mezclar bien.

Galletas

BIZCOCHO (RECETA BASE)

Ingredientes	Elaboración
• 300 g. de harina • 300 ml de leche de soja, de arroz o de avena • 10 cucharadas soperas de aceite de oliva • La piel de una naranja o limón rayado • 2 sobres de levadura o sustituir un sobre de levadura por un plátano maduro	Mezclar bien con la batidora la leche, el azúcar y el aceite hasta conseguir una textura espumosa. Añadir lentamente, la harina, la levadura, la rayadura de limón o naranja y continuar removiendo para que no quede harina sin deshacer. Untar el molde con aceite de oliva o utilizar papel de horno. Mientras se prepara la masa, calentar el horno y hornear durante unos 25 o 30 minutos a 180°.
• Un vaso de azúcar	*Si el azúcar no está bien disuelto el bizcocho se deshace fácilmente. *Si optamos por sustituir un sobre de levadura por el plátano, batirlo también con el aceite, la leche y el azúcar.

PASTEL DE TOFU Y PLÁTANO

Ingredientes	Elaboración
• 100 g de margarina • 225 g de galletas • 225 g de tofu • 12 cucharadas de nata de soja • 3 plátanos, 2 cucharadas de miel • 1 cucharadita rasa de Agar- agar en copos • 4 cucharadas de zumo de limón más medio vaso de agua • Rodajas de plátano y fresas para decorar	Fundir la margarina en el micro-ondas durante 1 minuto. Triturar las galletas mezclarlas con la margarina. Forrar con esta pasta un molde de 20 cm. de base desmontable y guardar en la nevera 30 minutos. Batir el tofu con la nata de soja. Pelar los plátanos, tritarlos y mezclarlos con la crema de tofu y con la miel. En un cazo poner el zumo de limón y medio vaso de agua. Cuando empiece a hervir añadir la cucharadita de agar-agar dejar hervir 8 minutos sin dejar de remover. Mezclar la gelatina de limón con la crema y llenar el molde con la preparación. Esperar que se cuaje. Consejos: Decorar el pastel con fresas y plátano en tiras o rodajas y regarlos con miel. Dejar en la nevera como mínimo 8 horas antes de servir.

Pasteles

"PANELLETS" SIN HUEVO

Ingredientes	Elaboración
• 500 g de almendra picada en polvo • 400 g de azúcar • 150 g patata hervida • La piel de un limón rayado	Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente. Si queréis, se pueden hacer diferentes masas con colorantes o recubrirlas con piñones y miel. Están muy buenos también si añadimos un poco de cacao en polvo a la masa. Una vez amasados con diferentes formas y colores, han de cocerse durante 15 minuts (sin grill) a 180º.

POLVORONES

Ingredientes	Elaboración
• 500 g de harina • 250 g de manteca de cerdo • 250 g de azúcar glacé • 1 cucharadita de canela molida • 1 cucharada de zumo de limón • La rayadura de un limón • Harina tostada	Poner la harina en el horno y a temperatura suave (150º) durante cinco o seis minutos removiendo hasta que la harina esté levemente tostada, dejar enfriar y tamizar. Con los 450 g de harina tostada hacer un volcán en la superficie del mármol. Abrir un agujero en medio y añadir el azúcar, la manteca de cerdo, la canela, la rayadura y el zumo de limón. Trabajar la pasta hasta tener una bola firme. Envolverla con un trapo húmedo y dejar reposar 1 hora. Espolvorear con el resto de la harina la superficie de mármol para que no se pegue la masa al trabajar. Estirar la masa con el rodillo hasta obtener un grosor de un centímetro. Cortar con moldes de diferentes formas. Humedecer la bandeja para el horno y poner los polvorones dejando un centímetro de distancia entre ellos. Cocer a horno suave (150º) durante 25 minutos. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glacé.

Tradicionales

SORBETE DE NARANJA

Ingredientes	Elaboración
• 6 naranjas • Un limón • 350g de azúcar • 350cm de agua (1 vaso y medio)	Preparar un almíbar con agua y azúcar. Incorporar un poco de rayadura de naranja o limón. Dejar enfriar y añadir el zumo de naranja y poner en el congelador.

SORBETE DE PERAS

Ingredientes	Elaboración
• 250g de tofu • 60g de azúcar integral • 1 cucharadita de vainilla líquida • La piel de un limón • Un pellizco de sal • 4 peras maduras	Batir el tofu con el azúcar, la vainilla, la piel del limón y la sal, así como las 4 peras peladas. Mezclarlo todo bien hasta obtener una consistencia untosa. Poner todo en un bol y al congelador. Antes de servir pelar otra pera y ponerla encima con un poco de chocolate deshecho y unas hojitas de menta.

SORBETE DE CHOCOLATE

Ingredientes	Elaboración
• 150 ml de agua • 150g de azúcar • 50 g de chocolate en polvo • *Opcional dos cucharadas de nata de soja o avena.	Preparar un almíbar claro con el agua y el azúcar, añadir el cacao y dejarlo enfriar. Poner la mezcla en una heladera y al congelador. A los 30 minutos, sacarla y pasar la batidora (para romper el hielo) y volver a guardarlo en el congelador. Repetir la operación de batir el sorbete dos o tres veces más. Cuando tenga la consistencia deseada, servir en forma de bolas con la ayuda de una cuchara especial para helados.

Cuando se elabora helado casero de tipo cremoso, para que no cristalice en el congelador debe contener una pequeña cantidad de gelatina sin sabor.

También el alcohol actúa como anticristalizante, así que otra solución consiste en añadir una copita de aguardiente, vodka, cognac, ron, grappa.

Con la misma finalidad a un helado de fruta casero hay que añadirle por cada 500g de fruta, 250cc de almíbar denso.

Helados

