

Helado de verduras congeladas, rico, sano y fácil de hacer en casa

- Sándwich helado de cremoso de zanahoria, polo de espinacas con horchata de chufa y aguacate o gazpacho de guisantes...reinventando los helados para fomentar mejores hábitos alimenticios.
- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) aconseja el consumo de verduras también en verano, de una manera refrescante y muy sencilla para hacer en casa en pocos minutos.



Madrid, 21 de julio de 2016.- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda la importancia de consumir verduras congeladas durante el verano, ya que contribuyen a llevar una alimentación sana y equilibrada. Por ello, proponen la elaboración de helados vegetarianos durante estos meses de calor, una divertida alternativa que, además, ayudará a que pequeños y grandes consuman verdura de manera diferente.

Desde una perspectiva nutricional, **ASEVEC** recomienda integrar el consumo de helados dentro de las comidas habituales y no su ingesta entre horas.

Inmersos ya en pleno verano, y con buen tiempo, el helado es uno de los alimentos favoritos de los españoles. Según el último estudio "Hábitos de consumo de Helados en España", el 70% de los españoles toma helados una o dos veces por semana en estas fechas.

Y es que consumir este refrescante alimento significa sumergirse en todo un mundo de colores, tamaños, diseños...y sabores. Y por qué no, probar un helado de verduras congeladas, realizado en casa, con ingredientes totalmente naturales y en pocos minutos.

Uno de los principales beneficios de consumir verduras congeladas es que llegan a la mesa prácticamente en las mismas condiciones y con la misma calidad con la que son recogidas en la huerta, con todas sus vitaminas y minerales. Además, las frutas y verduras ocupan el segundo puesto en importancia en la pirámide alimenticia y según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, se deben consumir de 3 a 5 raciones diarias, ya que suponen la base de una dieta saludable.

La propuesta de **ASEVEC** busca fomentar y animar a la población a cumplir con esas recomendaciones, ingiriendo la cantidad diaria aconsejada a través de los helados y gazpachos. Una fórmula especialmente indicada para estos días de calor, porque procuran los nutrientes necesarios para el organismo y contribuyen a mantener la piel hidratada.

Para este verano, **ASEVEC** propone tres sugerentes recetas, fáciles de preparar en casa, a base de verduras congeladas, con un gran aporte vitamínico para el organismo. Todo ello sin renunciar al color, al sabor y al placer de tomarse un helado.

Tres helados elaborados a base de zanahoria, guisantes y espinacas, tres piezas clave en la nutrición de las personas por su aportación de vitaminas, minerales y fibra tanto en los guisantes como en las espinacas. Por su parte, las zanahorias ayudan a prevenir enfermedades en la vista, a fortalecer el sistema inmunitario y además, tienen propiedades anticancerosas.

Polo de espinacas, horchata de chufa y aguacate



Ingredientes:

- 250 g. espinacas congeladas
- 1 aguacate congelado
- 1/2 litro de leche de chufa
- Zumo de limón
- Azúcar
- Sal

Elaboración:

Con ayuda de un vaso batidor metemos todos los ingredientes sin descongelar y mezclamos bien hasta conseguir que todos los sabores se unan armónicamente. Probamos y corregimos de azúcar o de leche de chufas según el gusto.

Metemos nuestra mezcla en unos moldes de polo y congelar, por lo menos de cuatro a seis horas.

Una vez transcurrido ese tiempo, ¡Ya se pueden disfrutar!

Sándwich helado de cremoso de zanahoria y coco



Ingredientes:

- 400 g. de zanahorias congeladas
- 1/2 litro de leche de coco
- Sal
- Azúcar
- Galletas tipo María

Elaboración:

En un vaso batidor, trituramos las zanahorias congeladas y crudas junto con la leche de coco. Ponemos una pizca de sal y azúcar al gusto hasta conseguir una textura densa

Con la ayuda de un molde redondo, ponemos una galleta al fondo, rellenamos con la mezcla de zanahoria y coco, y tapamos con otra galleta.

Introducimos en el congelador durante unas cuatro horas.

Gazpacho de guisantes con su helado a la menta



Ingredientes:

- 500 g. de guisantes pequeños congelados
- Hojas de menta (al gusto)
- Sal
- Agua
- Pan
- Vinagre de Jerez
- Aceite de Oliva Extra Virgen (variedad picual)

Elaboración:

En un vaso batidor añadimos los guisantes sin descongelar, una pizca de sal, medio vaso de agua, el pan (del día anterior o de molde) y un chorrito de vinagre. Batimos.

Cuando veamos que queda una textura cremosa, añadimos las hojas de menta -al gusto- y volvemos a añadirle otro poco de agua. Dejamos macerar la mezcla, al menos un par de horas en la nevera para que coja bien todos los sabores.

Pasado este tiempo, volvemos a batir esta vez añadiendo poco a poco aceite.

El punto del gazpacho, más o menos líquido, depende del gusto del consumidor

Al trabajar con los guisantes congelados, cuando hayamos terminado nuestro gazpacho estará súper frío y listo para consumir perfectamente.

Sin embargo, para poder conseguir nuestro plato 'helado' de verano. Lo que vamos a hacer es congelar una parte de esta mezcla.

Cuando queramos disfrutar del gazpacho lo presentaremos en un plato sopero acompañado de una bola de helado de guisantes y unas hojas frescas de menta. Si le añadimos una cuchara de yogurt griego estará riquísimo.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 90% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00