

Postre Helado de Algarroba e Higo



Total:

15 minutos

Makes:

15 raciones

Utensil:

3.5 Qt. Double Walled Bowl

small mixing bowl

medium mixing bowl

Bake and Roast Pan (9 x 13)

Rate ★★★★★

Recipe:

Contributed By:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Write a Review](#)

Recipe Description:

¡Este postre helado es increíblemente refrescante, energizante y no tiene cafeína! Es una delicia veraniega, especialmente cuando tienes prisa y necesitas comer algo rápido que te de energía.

1 taza de

higos

(225

g)

1 ½ tazas de

agua

(355

ml)

1 cucharada de

vainilla

(15

ml)

½ - 1 taza de

mantequilla de almendra o pipas

(125 - 250

g)

½ - 1 taza de

algarroba en polvo

(43 - 86

g)

½ taza de

semillas de cáñamo

(60

g)

Directions:

1. Pon los higos en un bol. Cubre con agua y deja en remojo durante una hora, hasta que se ablanden. Quita el agua y reserva.
2. Bate los higos con la vainilla hasta que quede un puré suave. Añade poco a poco el agua de remojo hasta que adquiera una consistencia cremosa.
3. Pon la mezcla de higos en un bol, añade la mantequilla y mezcla bien.
4. En un bol pequeño, mezcla la agarroba y las semillas de cáñamo.
5. Añade la mezcla de algarroba a la mezcla de higos.
6. Presiona la mezcla uniformemente en una bandeja de hornear, formando una capa de 1 pulgada (2,5 cm) de espesor y mete en la nevera hasta que quede firme; aproximadamente 3 horas.
7. Para servir, corta en cuadrados de 1 pulgada (2,5 cm). Espolvorea con semillas de cáñamo, si lo deseas.

Tips:

- La algarroba viene en vainas - igual que el chocolate - pero su sabor no tiene nada que ver. Es rica en calcio, hierro, y no tiene cafeína. Tiene un sabor a nuez y va perfectamente con las semillas de cáñamo. Las semillas de cáñamo son ricas en proteínas y son ideales para tener el cabello, la piel y las uñas sanos.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 175
Total Fat: 12g
Saturated Fat: 1g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 5mg
Total 13g
Carbs:
Dietary Fiber: 2g
Sugar: 6g
Protein: 5g