



HELADO SALUDABLE DE AGUACATE Y LIMÓN



tiempo de preparación
15min



tiempo total
6 horas



raciones
6



dificultad
media

INGREDIENTES

- 2 aguacates Aurum
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/4 taza de miel
- Jugo y ralladura de limón
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Sal
- 100 g de chocolate negro
- Piñones

PREPARACIÓN

1. Pela y retira el hueso de los aguacates. Coloca la pulpa en una licuadora.
2. Añade el yogur, la miel, el jugo y la ralladura de limón, la vainilla y la pizca de sal.
3. Licúa hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
4. Vierte la mezcla en moldes para helado con palo.
5. Inserta los palos y congela durante al menos 6 horas.
6. Para la cobertura: derrite el chocolate con el aceite de coco a baño maría o en el microondas en intervalos de 20 segundos, removiendo cada vez.
7. Desmolda los helados y sumérgelos en el chocolate derretido.
8. Vuelve a congelar durante 15-20 minutos hasta que el chocolate endurezca.