

## 8 beneficios del helado casero y la receta

**La calidad de un helado se mide por sus ingredientes y por su proceso de elaboración. Si hablamos de helado artesanal, hablamos de calidad, de un helado elaborado con materias primas de alta calidad y no polvos o concentrados industriales. Se trata de un alimento muy valorable desde el punto de vista nutricional, gracias a la riqueza de sus ingredientes. Los Montes de Galicia analiza los beneficios del helado para la salud, con el fin de eliminar los prejuicios sobre él**

La calidad de un helado debe medirse tanto por sus ingredientes como por su proceso de elaboración. Si hablamos de helado artesanal, hablamos de calidad, de un helado elaborado con leche, nata, frutas, chocolate, etc., materias primas de alta calidad y no polvos o concentrados industriales. Se trata de un alimento muy valorable desde el punto de vista nutricional, gracias a la riqueza de sus ingredientes. Los Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, analiza los muchos beneficios del helado para la salud, con el fin de eliminar los prejuicios sobre él y para disfrutar este verano consumiéndolo y preparándolo sin máquina heladera. <http://losmontesdegalicia.es/>

1. Los helados aportan una gran cantidad de calcio: una ración normal de helado hecho con una base láctea (yogur o leche) cubre hasta el 15% del calcio diario que nuestro cuerpo necesita.
2. Las proteínas mayoritarias en los helados son las albúminas y las globulinas. Las proteínas tienen una función estabilizadora en el helado e intervienen en el organismo a la hora de formar todas las estructuras, además de realizar labores de defensa y de regulación de funciones metabólicas. Los helados poseen las proteínas y vitaminas de la leche y del yogur, por lo tanto, pueden ser un postre o merienda muy completa, especialmente para niños, enfermos o ancianos que no gozan de un buen apetito
3. Los azúcares que contiene el helado proporcionan gran cantidad de energía al cuerpo, también puede emplearse la miel o el jarabe de glucosa en su elaboración. Asimismo, los azúcares aportan al helado un sabor agradable, fijando sus aromas y dándole consistencia. Los azúcares son hidratos de carbono de absorción rápida, por lo que proporcionan energía al organismo de manera instantánea. Son muchos los estudiosos que aseguran que el azúcar es el “combustible del cerebro”.
4. Los helados elaborados de manera artesanal contienen solamente un 6% de grasa en su composición.
5. Los helados contribuyen a la hidratación, combaten la sequedad de las vías respiratorias, facilitan la digestión y crean una sensación de bienestar a quien lo consume. Todas estas características hacen del helado un producto muy adaptable a cualquier edad, dieta y ¿por qué no? época del año.
6. Las personas con diabetes y las que quieren vigilar su peso pueden consumir helados eligiendo la versión light. Éstas suelen llevar edulcorantes no calóricos por lo que, con moderación, pueden ser

consumidos sin problema.

7. En cuanto a los helados en formato sorbete, tienen otras cualidades diferentes al helado en sí, basadas en el porcentaje de frutas que contienen, siendo su contribución al cuerpo energética y refrescante.

8. Los helados y granizados son una excelente opción para reducir las molestias ocasionadas por enfermedades como la amigdalitis, ya que disminuyen la inflamación, ayudando a su vez a controlar el dolor.

5 pasos para hacer un helado de chocolate en casa

Cómo hacer helado en casa sin máquina heladera: Lo fundamental a la hora de conseguir un buen helado en casa es añadir alguno de los ingredientes que impiden la formación de cristales de hielo, para que la mezcla nos ofrezca la textura cremosa y característica del helado: azúcar, huevo, nata...

Ingredientes para un helado de chocolate:

2 tazas de nata líquida

400ml de leche condensada

5 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

- 1) Enfriar la nata en la nevera.
- 2) Mezclar la leche condensada con el cacao hasta que no queden grumos.
- 3) Verter la nata bien fría en un bol también frío y montar con varillas a poder ser también frías.
- 4) Añadir a la nata montada despacio para no quitarle el aire la leche condensada con cacao.
- 5) Colocar en un bol, y congelar.

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta

atlántica\_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid  
Teléfono: +34 91 355 27 86  
Horario de 08.00 a 02.30  
/MontesdeGalicia  
/LosMontesDeGalicia  
<http://losmontesdegalicia.com/>  
/losmontesdegalicia

**Datos de contacto:**

Montes de Galicia  
913 55 27 86

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>