**Prepara los mejores helados caseros con ayuda de Panasonic**

El helado es un postre histórico que se ha convertido en el favorito de todo el mundo. Nos ayuda a lidiar con las altas temperaturas a través de una extensa gama de sabores. Además, tiene la capacidad de hacernos sentir felices casi de inmediato. Es un golpe de sabor ideal para toda la familia.

La temporada de calor ya está aquí, y con ella las ganas de comer un helado delicioso. Cuando se trata de helados, no hay opción más saludable que la de un helado casero hecho con ingredientes naturales y sin conservadores. Antes esta alternativa parecía impensable pero hoy, gracias al [Slow Juicer MJ-L500](https://www.panasonic.com/mx/consumo/electrodomesticos/slow-juicer.html) de Panasonic y su accesorio para congelados, es posible hacer helado o sorbetes sin mucho esfuerzo, con todos los nutrientes y frescura de la fruta, y sin la necesidad de salir de tu casa.

Para conseguir la textura del helado o de un sorbete, solo debes seguir dos pasos: congelar previamente los ingredientes y colocar el accesorio para congelados.

**Plátano y matcha, la combinación nutritiva más irresistible**

El plátano es una fruta rica en calcio, vitaminas y minerales. Ideal para cuidar de nuestros huesos, nuestro estado de ánimo y para darnos energía. Cuando se combina con la matcha, que también tiene propiedades antioxidantes para mejorar mente y cuerpo, el resultado es una auténtica bomba de sabor y beneficios. Prueba este delicioso helado de Matcha Plátano para restaurar tu energía.

* Ingredientes

400 grs de plátano

5 grs de hojas de meta

Jarabe al gusto

Matcha en polvo al gusto

* Preparación

Pela el plátano y remueve todas las fibras que tenga

Corta las hojas de menta en pedazos muy pequeños.

Congela plátano y menta juntos. Una vez congelados, corta el plátano en pedazos pequeños e ingrésalo al Slow Juicer con el accesorio para congelados en lugar del accesorio para jugos. Agrega las hojas de menta intercaladas también.

Transfiere la mezcla a otro recipiente, agrega el jarabe al gusto y mezcla suavemente con espátula hasta tener obtener una textura uniforme.

Sirve una o dos bolitas y espolvorea la matcha en polvo como toque final.

**Sorbete de piña colada para sentirte en la playa**

Son pocos los que pueden resistirse al increíble sabor de la piña colada, que nos remite a frescos y dulces días en la playa. Ahora esta bebida icónica puede disfrutarse también a modo de helado, sigue la receta.

* Ingredientes

300 grs de piña en cubitos

240 grs de leche de coco

1 cucharada de jugo de limón

Granola o chía al gusto

* Preparación

Corta la piña en cubos y guárdala en un recipiente bien cerrado. Déjala en el congelador entre 4 y 6 horas.

Coloca el accesorio para congelados en el Slow Juicer. Luego ingresa la piña congelada en cubos para hacer el helado.

Al resultado, agrégale leche de coco y una cucharada de jugo de limón y mezcla suavemente. Si quieres una consistencia más líquida, agrega un poco más de leche.

Mezcla todos los ingredientes y luego sirve. Decora al gusto con granola o chía.

**Imagina un paraíso tropical con mango y coco**

El mango es una fruta tropical con un gran poder antioxidante, ideal para la buena digestión y para cuidar de tu piel, huesos y músculos. El mango y el coco pueden unir fuerzas para ser el postre perfecto. Esta es la receta para el helado de mango y coco.

* Ingredientes

1 mango maduro

100 ml de leche de coco

½ limón

* Preparación

Pela el mango y córtalo en trozos. Mézclalo con la leche de coco y con el limón. Guarda la mezcla en el congelador entre 6 y 8 horas.

Coloca el accesorio para congelados en el Slow Juicer, ingresa la mezcla congelada.

Remueve el sorbete que haya resultado y sirve. Si quieres disfrutarlo en cono, coloca el sorbete en un recipiente con tapa en el congelador un par de horas más y sácalo del congelador cinco minutos antes de servirlo.

Prepara las bolas de helado, sírvelas sobre los conos y disfruta.

**Disfruta los beneficios de los frutos rojos**

Ideales para consumirse en primavera y verano, ricos en antioxidantes y con un sabor irresistible para chicos y grandes, los frutos rojos son indispensables en una dieta equilibrada, y si los puedes disfrutar en su versión congelada, ¡mejor!. Sigue la receta para el helado de frutos rojos.

* Ingredientes

500 grs de frutos rojos

3 cucharaditas de néctar de agave

250 grs de frutos rojos

3 ramitas de menta

* Preparación

Descongela los frutos rojos entre 5 y 10 minutos antes de usarlos. Coloca el accesorio para congelados del Slow Juicer.

Ve agregando los 500 grs de frutos rojos descongelados al extractor de forma gradual.

Pon el sorbete que resulte en un recipiente y mezcla rápido con el néctar de agave. Si la mezcla se pone demasiado suave, métela al refrigerador un tiempo.

Moldea el resultado con ayuda de dos cucharas, o haz bolas de helado con un cucharón.

Sirve el resultado adornando con los 250 grs de frutos rojos que no metiste al extractor y con las ramitas de menta.

**Revive un clásico con helado de plátano y vainilla**

La vainilla siempre será un clásico de los helados. Su sabor es reconfortante y nunca nos falla. Si se combina con el plátano, se logra una combinación suave y deliciosa. Sigue esta receta de helado de plátano con vainilla.

* Ingredientes

560 grs de plátano maduro

220 grs de leche de almendra

40 grs de jarabe de maple

2 cucharaditas de extracto de vainilla

Una pizca de sal

10 grs de chocolate blanco vegano

* Preparación

Pela y corta el plátano, mézclalos con el resto de los ingredientes y ponlos en la licuadora. Licúa hasta que quede una consistencia suave.

Pon la mezcla en bandejas para hacer cubos de hielo.

Cubre con una hoja de papel pergamino y colócalos en el congelador entre 6 y 8 horas hasta que los cubos estén completamente congelados.

Saca los cubos del congelador un poco antes de hacer el helado.

Mete los cubos al Slow Juicer con el accesorio para congelados y luego sirve.

**Yogurt y ginebra para que los adultos se relajen**

El helado de yogurt lleva muchos años siendo popular por su consistencia suave y también por sus beneficios para la salud gracias a sus probióticos naturales. Pero le da un giro más divertido al combinarlo con ginebra. Sigue los pasos para preparar helado de yogurt con ginebra y albahaca.

* Ingredientes

2 manojos de albahaca

2 limones orgánicos

40 grs de azúcar

250 grs de yogurt

100 ml de ginebra

* Preparación

Lava la albahaca, sécala y aparta un puñado. Pica grueso el resto de la albaca.

Pasa los limones por agua caliente, sécalos y raya la piel para agregar sabor. Exprime el jugo del limón y mezcla con la albahaca, la piel rallada, el azúcar, el yogurt y la ginebra en un recipiente. Coloca la mezcla en bandejas para hacer cubos de hielo y déjalos en el congelador toda la noche.

Remueve los cubos del molde, ingrésalos en el Slow Juicer con el accesorio para congelados. Moldea dos bolas con un cucharón y sirve en un vaso. Decora con el puñado de albahaca que reservaste y sirve.

Nota: si no te gusta la albahaca, puedes cambiarla por perejil o por estragón, ambos van bien con la ginebra.

No te pierdas la oportunidad de hacer todos los helados y sorbetes que se te ocurran con el Slow Juicer MJ-L500 de Panasonic que según comenta Zara Ochoa, Subdirectora de Comunicación de Panasonic México: “evita la oxidación de los ingredientes gracias a su muela de acero inoxidable que rota a 45 rpm, por lo que podrás conservar el sabor y nutrientes de tus jugos y postres por más tiempo”.

**Acerca de Panasonic**

Panasonic Corporation es líder mundial en el desarrollo de diversas tecnologías y soluciones de electrónica para clientes en los negocios de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, se ha expandido globalmente y ahora opera 528 subsidiarias y 72 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 7.49 trillones de yenes al cierre del año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2020. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación entre sus diversas divisiones de negocios, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: <http://www.panasonic.com/global>.

En México, Panasonic opera desde 1979 con oficinas corporativas en Ciudad de México y oficinas comerciales en Guadalajara, Monterrey y Tijuana. Para obtener más información acerca de Panasonic México, visite: [www.panasonic.com.mx](http://www.panasonic.com.mx/).

**Contacto para prensa**

**QPRW**

José Sámano

jose@qprw.co

**Redes Sociales:**

Facebook: [@PanasonicMx](https://www.facebook.com/PanasonicMx)

Twitter: [@vivepanasonic](https://twitter.com/vivepanasonic)

Instagram: [@panasonicmexico](https://www.instagram.com/panasonicmexico/)

YouTube: [Panasonic México](https://www.youtube.com/user/vivePanasonic)