

## **Helado de plátano y cacao**

El cacao puro desgrasado es rico en fibra, antioxidantes, vitaminas de grupo B y magnesio. Ayuda a producir un neurotransmisor cerebral responsable de la sensación de euforia y placer. El plátano, además de ser rico en potasio, contiene triptófano cuya función es sintetizar la serotonina, la hormona de la felicidad.

### **Ingredientes:**

- 2 plátanos maduros
- 2 cucharadas de cacao puro desgrasado en polvo
- 100ml de leche o bebida vegetal

### **Elaboración:**

Cortamos los plátanos maduros a rodajas (cuanto más maduros estén más dulzor aportarán), los introducimos en un recipiente o bolsa de congelación y los congelamos. Cuando vayamos a elaborar el helado metemos las rodajas de plátano congelado en una batidora de vaso o de mano (apta para picar hielo), añadimos 2 cucharadas de cacao puro desgrasado y 100ml de leche o bebida vegetal. Batimos todo junto hasta conseguir una consistencia cremosa y listo para consumir.

*\*Puedes añadir de topping:* canela, cacao nibs, almendras laminadas, pistachos o nueces picadas, frutos rojos congelados, etc.