



*Sin Lactosa*

DESCUBRE LAS RECETAS FÁCILES CON  
NUESTROS HELADOS SIN LACTOSA

*¡Disfrútalas!*



Sin Lactosa



## Naranja al natural, helado de avellana sin lactosa y rocas de chocolate con almendras

🕒 10 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

- 8 bolas de helado de avellana sin lactosa
- 2 naranjas

#### Para las rocas de chocolate sin lactosa:

- 100 gr. de chocolate sin lactosa
- 100 gr. de almendra laminada

### elaboración

Pelar y cortar la naranja en trocitos.

#### Para las rocas de chocolate sin lactosa:

Fundir el chocolate sin lactosa y mezclar con la almendra. Estirar en una bandeja y meter en nevera.

#### Emplatado:

Colocar las bolas de helado y adornar con trozos de naranja y rocas de chocolate.

### hazlo más fácil

Sustituye la naranja por otra fruta de temporada.

Para las rocas puedes usar otros frutos secos como avellanas, nueces o pistachos.



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Usa una natilla sin lactosa o crema de chocolate sin lactosa para evitar la elaboración del mousse.

# Mousse de chocolate negro sin lactosa, plátano asado, toffee y helado de avellana sin lactosa

🕒 20 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

## ingredientes

· 4 bolas de helado de avellana sin lactosa

**Para la mousse de chocolate sin lactosa:**

- 300 gr. de chocolate negro sin lactosa
- 150 gr. de nata sin lactosa
- 60 gr. de yemas pasteurizadas
- 200 gr. de claras pasteurizadas
- 50 gr. de azúcar

**Para el plátano asado:**

- 2 plátanos
- 20 gr. de azúcar
- 15 gr. de margarina 100% vegetal

**Para el toffee rápido:**

- 30 gr. de sirope de caramelo
- 20 gr. de nata sin lactosa

## elaboración

**Para el mousse de chocolate sin lactosa:**

Poner el chocolate sin lactosa a fundir. Hervir la nata sin lactosa y añadir poco a poco al chocolate, e incluir poco después las yemas. Por otro lado montar las claras y el azúcar, añadir poco a poco la mezcla del chocolate, y poner en la manga pastelera.

**Para el plátano asado:**

Calentar una sartén, añadir la margarina y a continuación el plátano en rodajas y el azúcar. Saltear un par de minutos.

**Para el toffee:**

Mezclar el sirope y la nata sin lactosa.

**Emplatado:**

Disponer en las paredes de cuatro vasos las rodajas de plátano asado. Rellenar con el mousse de chocolate y reservar en la nevera. Cuando llegue el momento de servirlo sacar de la nevera, poner una bola de helado encima y decorar con el toffee.



*Sin Lactosa*



### *hazlo más fácil*

Sustituye los frutos rojos por otra fruta: mango o melocotón por ejemplo.

## *Compota de frutos rojos con helado de nata sin lactosa y galleta*

🕒 10 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### *ingredientes*

- 8 bolas de helado de nata sin lactosa
- 50 gr. de galleta sin lactosa

#### Para la compota de frutos rojos:

- 200 gr. de frutos rojos
- 100 gr. de azúcar
- Zumo de 2 naranjas

### *elaboración*

#### Para la compota:

Poner el zumo de naranja a hervir con el azúcar. Añadir los frutos rojos y cocinar durante 5-10 minutos, hasta que espese. Retirar del fuego y dejar enfriar.

#### Emplatado:

En un tarro poner una capa de helado, una capa de galleta, una capa de frutos rojos, una capa de helado y, por último, otra capa de frutos rojos.



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Puedes sustituir el melocotón asado por melocotón en almíbar.

## Bizcocho de almendras con helado de chocolate sin lactosa y melocotón asado con tomillo

🕒 30 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de helado de chocolate sin lactosa

Para el bizcocho de almendras:

- 6 huevos
- 200 gr. de azúcar
- 200 gr. de almendras molidas
- Ralladura de 1 limón

Para el melocotón asado con tomillo:

- 2 melocotones
- 25 gr. de margarina 100% vegetal
- 50 gr. de azúcar
- 1 ramita de tomillo

### elaboración

Para el bizcocho de almendras:

Mezclar las yemas con el azúcar y las almendras molidas. Añadir la ralladura de un limón. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con cuidado con la preparación anterior. Hornear a 180° durante 30 minutos.

Para el melocotón:

Fundir la margarina y añadirle el tomillo. Pelar el melocotón y espolvorearle el azúcar por encima. Añadir la margarina por encima y hornear 30 minutos a 180°. Puedes hornear el melocotón a la vez que el bizcocho para optimizar el tiempo.

Emplatado:

Cortar cuadrados de bizcocho y colocar encima almendras partidas y la bola de helado sin lactosa. Decorar con trozos de melocotón y almendras.



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Sustituye el streusel por galleta sin lactosa triturada.

## Streusel de almendra con manzana asada y helado de nata sin lactosa

🕒 20 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de helado de nata sin lactosa

#### Para el streusel:

- 100 gr. de harina
- 100 gr. de almendra molida
- 100 gr. de margarina 100% vegetal
- 100 gr. de azúcar
- 2 gr. de sal

#### Para las manzanas asadas:

- 100 gr. de azúcar
- 20 gr. de margarina 100% vegetal
- 500 gr. de manzanas

### elaboración

#### Para el streusel:

Mezclar todos los ingredientes secos. Añadir la margarina pomada y mezclar levemente hasta que se haya incorporado a la mezcla, pero antes de que sea una mezcla homogénea. Estirar en una bandeja. Hornear a 160° durante 15-20 minutos. Dejar enfriar.

#### Para las manzanas asadas:

Poner azúcar en la sartén y calentar hasta conseguir un caramelo oscuro. Retirar de la sartén y añadir la margarina. Cortar las manzanas peladas en dados y añadir a la sartén. Cocinar unos 5 minutos y dejar enfriar.

#### Emplatado:

En unos tarritos de cristal poner el helado, el streusel y, por último, unos daditos de manzana asada.



*Sin Lactosa*

## *Batido de helado de chocolate sin lactosa con sirope de chocolate sin lactosa*

🕒 10 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### *ingredientes*

- 2 bolas de helado de chocolate sin lactosa
- 1/2 vaso de leche sin lactosa

Para decorar:

- Sirope de chocolate sin lactosa

### *elaboración*

Para el batido:

Batir la leche sin lactosa con las bolas de helado sin lactosa.

Emplatado:

Decorar las paredes del vaso con sirope (tanto el sirope como el vaso tienen que estar muy fríos) y poner el batido.





Sin Lactosa



### *hazlo más fácil*

Sustituye las fresas por frambuesas.

## *Fresas salteadas, sorbete de limón sin lactosa y granizado de albahaca*

🕒 20 MINUTOS (+6h. para congelar) 👨‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

### *ingredientes*

· 4 bolas de sorbete de limón sin lactosa

· 20 gr. de azúcar

**Para el granizado de albahaca:**

· 15 gr. de margarina 100% vegetal

· 30 gr. de albahaca

· 200 ml. de agua

· 30 gr. de azúcar

**Para las fresas salteadas:**

· 300 gr. de fresas

### *elaboración*

**Para el granizado de albahaca:**

Llevar agua a ebullición y añadir la albahaca (deshojada previamente). Retirar la albahaca con una espumadera y sumergirla en agua con hielo. Batir los 200 ml. de agua con el azúcar y las hojas de albahaca hervidas y congelar. Remueve la mezcla cada media hora.

**Para las fresas salteadas:**

Poner una sartén a fuego vivo y añadir la margarina. Una vez derretida, añadir el azúcar y las fresas cortadas y saltearlas.

**Emplatado:**

Disponer en un plato hondo unas fresas. Añadir una bola de sorbete sin lactosa y coronar con el granizado de albahaca.





*Sin Lactosa*

## *Tequila Sunrise Mandarinina*

🕒 5 MINUTOS 🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### *ingredientes*

- 125 ml. de tequila
- 5 bolas de sorbete de mandarina sin lactosa
- 1 mandarina
- 40 ml. de granadina

### *elaboración*

Mezclar en una batidora el sorbete con el tequila. Echar un chorrito de granadina en la copa, añadir la mezcla anterior y decorar si se desea con una rodaja de mandarina.





Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Utiliza un yogurt sin lactosa azucarado en lugar de la crema de coco.

## Crema de coco con sorbete de limón sin lactosa y caviar de menta

🕒 25 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de sorbete de limón sin lactosa

#### Para el caviar de menta:

- 150 gr. de perlas de tapioca
- 100 ml. de agua
- 50 gr. de hielo
- 50 gr. de azúcar
- 30 gr. de menta

#### Para la crema de coco:

- 6 yemas de huevo
- 100 gr. de azúcar
- 500 ml. de leche de coco

### elaboración

#### Para el caviar de menta:

Hervir las perlas de tapioca en abundante agua hasta que queden transparentes. Colar, enjuagar en agua fría y reservar. Deshojar la menta. Hervir el agua y el azúcar. Escaldar la menta en la mezcla para fijarle el color y poner en agua fría. Triturar la menta con el hielo y añadir a la mezcla de agua y azúcar cuando esta haya enfriado. Mezclar todo con las bolas de tapioca cocidas.

#### Para la crema de coco:

Batir las yemas. Calentar la crema de coco con el azúcar. Cuando llegue a unos 85° añadir las yemas de huevo batidas y calentar a fuego lento o al baño maría sin dejar de remover hasta que la mezcla alcance 82° y empiece a espesar. Reservar en la nevera.

#### Emplatado:

En una copa poner una capa de helado sin lactosa, una capa de crema de coco y coronar con el caviar de menta.



Sin Lactosa

## Tartar de mango, crema inglesa, sorbete de limón sin lactosa y streusel de avellana

🕒 30 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de sorbete de limón sin lactosa

**Para el tartar de mango:**

- 1 mango
- 2 rodajas de jengibre
- 1/2 lima

**Para la crema inglesa de jengibre:**

- 6 yemas de huevo

· 80 gr. de azúcar

· 30 gr. de jengibre

· 500 ml. de leche sin lactosa

**Para el streusel de avellana:**

· 100 gr. de harina

· 100 gr. de avellana en polvo

· 100 gr. de azúcar

· 100 gr. de margarina 100% vegetal

### elaboración

**Para el tartar de mango:**

Trocear el mango y mezclar con el jengibre en trocitos y con el zumo de 1/2 lima.

**Para la crema inglesa de jengibre:**

Hervir la leche con el azúcar y el jengibre laminado y colar. Poner la mezcla al baño maría con las yemas. Dejar enfriar.

**Para el streusel de avellana:**

Mezclar la harina con el azúcar y la avellana. Añadir la margarina pomada y mezclar. Estirar en una bandeja y hornear durante 15-20 minutos a 180°.

**Emplatado:**

Disponer en el fondo del plato un poco de tartar de mango con la ayuda de un molde circular para galletas. Repartir streusel encima del tartar y en el fondo del plato. Añadir la crema y rallar un poco de corteza de lima encima. Coronar el plato con una bola de sorbete sin lactosa.



### hazlo más fácil

Sustituye el streusel por galleta sin lactosa triturada.



Sin Lactosa

## Milhojas de hojaldre caramelizado, crema, frambuesas y helado de chocolate sin lactosa

🕒 20 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD MEDIA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

- 4 bolas de helado de chocolate sin lactosa
- 50 gr. de frambuesas frescas

#### Para el hojaldre:

- 250 gr. de masa de hojaldre sin lactosa
- 50 gr. de azúcar glass

#### Para la crema:

- 500 ml. de leche de avena
- 60 gr. de azúcar
- 1 rama de canela
- Un trozo de piel de limón
- 35 gr. margarina 100% vegetal
- 35 gr. harina
- 6 yemas de huevo

### elaboración

#### Para el hojaldre:

Colocar la masa de hojaldre en una bandeja de horno con un papel vegetal debajo y otro encima y una rejilla de horno encima para evitar que el hojaldre suba demasiado. Hornear durante 9 minutos a 180 °. Sacar del horno, retirar la rejilla y el papel vegetal y espolvorear con azúcar glass. Subir el horno a 220° y meter de nuevo el hojaldre, esta vez ya sin la rejilla.

#### Para la crema:

Hervir la leche con el azúcar, la canela y el limón y colar. Dejar enfriar. Derretir la margarina en una sartén y añadir la harina, la leche que hemos colado y las yemas y remover hasta que no queden grumos. Dejar reposar en la nevera.

#### Emplatado:

Cortar el hojaldre en rectángulos de 5 x 10 cm. aprox. Poner la crema con una manga pastelera sobre uno de los rectángulos y repartir unas cuantas frambuesas sobre la crema. Poner otro rectángulo encima y presionar ligeramente con cuidado de no quebrar la masa. Añadir una bola de helado sin lactosa encima y servir.



### hazlo más fácil

Sustituye las frambuesas por otra fruta: fresas, melocotón, gajos de naranja...



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Sustituye los albaricoques por otra fruta de temporada.

## Cous cous de café, helado de nata sin lactosa y albaricoques macerados con amaretto

🕒 15 MINUTOS 🧑‍🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de helado de nata sin lactosa

#### Para el cous cous de café:

- 150 gr. de cous cous
- 150 ml. de agua
- 2 sobres de Nescafé soluble
- 50 gr. de azúcar
- 25 gr. de margarina 100% vegetal

#### Para los albaricoques:

- 4 albaricoques
- 50 ml. de amaretto
- 50 gr. de azúcar

### elaboración

#### Para el cous cous de café:

Llevar el café a ebullición junto con el azúcar. Retirar del fuego y añadir el cous cous. Dejar reposar 1 minuto, añadir la margarina, mezclar bien y conservar en nevera.

#### Para los albaricoques:

Calentar el amaretto con el azúcar hasta que se disuelva. Añadir los albaricoques pelados y dejar enfriar.

#### Emplatado:

De base poner el cous cous de café, encima el helado sin lactosa y decorar con los albaricoques.



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

Sustituye la arena de cacao por galletas de cacao trituradas. Las frambuesas también se pueden poner crudas o sustituir por fresas.

## Arena de cacao, helado de avellana sin lactosa y frambuesas confitadas con albahaca

🕒 20 MINUTOS 🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

· 4 bolas de helado de avellana sin lactosa

**Para las frambuesas confitadas en albahaca:**

· 200 ml. de agua

· 200 gr. de azúcar

· 125 gr. de frambuesas

· 20 gr. de albahaca fresca

**Para la arena de cacao:**

· 100 gr. de harina

· 100 gr. de almendra molida

· 50 gr. de 100% cacao

· 100 gr. de margarina 100% vegetal

· 100 gr. de azúcar

· 3 gr. de sal

### elaboración

**Para las frambuesas confitadas:**

Deshojar la albahaca. Llevar a ebullición el agua y el azúcar. Retirar del fuego y añadir las hojas de albahaca y las frambuesas. Dejar enfriar.

**Para la arena de cacao:**

Mezclar todos los ingredientes secos, añadir la mantequilla fundida y mezclar de nuevo. Estirar en una bandeja. Hornear a 160° durante 15-20 minutos. Dejar enfriar.

**Emplatado:**

En un vasito de cristal colocar primero el helado sin lactosa, después la arena de cacao y encima, decorando, unas frambuesas confitadas y unas hojitas de albahaca fresca.



Sin Lactosa



### hazlo más fácil

En lugar de hacer la masa de los crepes puedes comprarla ya hecha. En el mercado hay varias opciones que no llevan lactosa.

## Tacos divertidos con helado sin lactosa

🕒 20 MINUTOS 🍳 DIFICULTAD BAJA 👤 4 RACIONES

### ingredientes

- 4 bolas de helado de chocolate sin lactosa
- 4 bolas de helado de straciatella sin lactosa

#### Para los crepes:

- 300 gr. de harina
- 150 ml. de agua
- 40 gr. de azúcar

#### Para decorar:

- 100 gr. chocolate sin lactosa
- 50 gr. granillo de almendra
- 30 gr. fideos de colores

### elaboración

#### Para los crepes:

Mezclar en un bol la harina y el azúcar. Añadir el agua y amasar. Ir añadiendo la harina que acepte. Dividir la bola de masa resultante en 4 bolas más pequeñas. Poner harina en una superficie lisa y extender una de las bolitas de masa con ayuda de un rodillo. Para hacer una tortita perfectamente redonda, poner un cuenco boca abajo encima de la masa extendida y presionar. Con un cuchillo cortar la masa excedente. Poner la tortita en una sartén al fuego y dorar ambas caras. Dejar enfriar.

#### Emplatado:

Fundir al chocolate sin lactosa al baño maría o en el microondas. Doblar un crep y rellenar de helado de straciatella o de chocolate sin lactosa. Mojar primero en un bol con el chocolate sin lactosa fundido y luego en un bol con granillo de almendra o fideos de colores.