



---

General | | Actualitzat el 29/06/2021 a les 06:27

# 6 gelats sans i bons per fer aquest estiu

*Deliciosos i refrescants*

[inicentrareport]Et ve de gust preparar gelats sans i saludables? T'agradaria que els teus fills o filles també participessin en l'elaboració d'aquests gelats? [nointext]

Una manera divertida de passar la tarda, d'entretenir-se i ensenyar-los a menjar sa i saludable aquest estiu. Aquestes són les receptes que et proposem:

[GotaVerdaPle]**Polo de plàtan i maduixes:** La Myrto Kalle, una mare que prepara receptes majoritàriament gregues al seu Instagram, ens facilita aquesta recepta sana i deliciosa.

[GotaVerdaBuit]**Com es fa?** Ingredients: 1 plàtan madur + 8-10 maduixes. Triturar-ho tot, posar a dintre de motlles de gelat, posar els motlles al congelador 3-4 hores i decorar-ho amb xocolata, coco o festucs.

[GotaVerdaBuit]Altres combinacions: plàtan amb cireres, plàtan, préssec i alfàbrega o plàtan, maduixes i romaní.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



---

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[GotaVerdaPle]**Gelat de iogurt i fruites del bosc:** la Raquel, mare monomarental a la que li agrada cuinar, ens ha preparat aquesta deliciosa recepta en un reel d'Instagram.

[GotaVerdaBuit]**Com es fa?** Et calen 3 iogurts grecs sense sucre, 3 albercocs deshidratats, 3 maduixes grans, 10 gers. Tallar els albercocs, les maduixes i els gers, barrejar-ho tot i posar la barreja al congelador. Abans de fer les boles cal deixar descongelar una mica.

Ver esta publicación en Instagram



Una publicación compartida de Blw\_receptes? (@blw\_receptes)

[GotaVerdaPle]**Smoothie de fruites:** Una altra recepta de la Myrto Kalle, sana i deliciosa.

[GotaVerdaBuit]**Com es fa?** Et calen 10 maduixes congelades, 2 plàtans congelats (petits), unes cireres congelades, uns gerds, 2 nespres congelats, 3 cullerades de iogurt grec, 1 cullerada de llavors triturades. Tritura tots els ingredients fruites fins que quedi una textura cremosa com si fos un gelat. Es pot acompanyar d'una granola de fruites secs feta a casa.



---

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Myrto Kalle (@myrtokalle)

[GotaVerdaPle]**Gelat tropical:** una recepta de foodstyle.cat.

[GotaVerdaPle]**Com es fa?** Amb meló, síndria, nabius, maduixes, poma, gers i mango. Triturar tota la fruita, posar el triturat als motlles i congelar durant unes 5 hores. Ideals per quan us ve de gust un gelat fresquet i dolç.



---

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de FOOD STYLE (@foodstyle.cat)

[GotaVerdaPle]Gelat d'aigua de coco: També de foodstyle.cat

[GotaVerdaPle]Com es fa? Amb només dos ingredients pots fer uns gelats saludables i súper vistosos. És tan senzill com tallar la fruita a trossets, posar-la en motlles de gelats i omplir amb aigua de coco fins que quedi ple el motlle.



---

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de FOOD STYLE (@foodstyle.cat)



---

[GotaVerdaPle]**Gelat de pinya** amb 2 ingredients. Una recepta de "Camucocina"

[GotaVerdaPle]**Com es fa?** amb una tasseta de pinya congelada i un iogurt natural sense sucre. Opcional, posar-hi pinya deshidratada. Només cal barrejar i congelar.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



---

Una publicación compartida de Camu Cocina ? Recetas ricas (@camucocina)

[ficentrareport]