



Corte helado de parmesano con pistachos

Esta Navidad, un helado de postre de la mano del chef y maratoniano Paco Roncero. Una buena combinación del calcio y las proteínas del queso parmesano y la fibra, grasas saludables y sabor de las pistachos americanas. Un postre de textura y sabor fundente para sorprender y disfrutar de las fiestas, ¡y sin pasarse con las calorías!

Ingredientes para 4 personas

12 cortes de helado

- 100 g de queso parmesano rallado
- 125 ml de nata líquida
- Una pizca de pimienta blanca y sal
- 2 claras de huevo
- 49 pistachos triturados

Valor Energético por ración

67 kcal



35 minutos

más el tiempo de reposo y congelación

PREPARACIÓN

Para la galleta: Bate con batidora las claras de huevo con la mitad del queso parmesano rallado. Deja reposar el líquido en la nevera durante una noche. Calienta el horno a 160°C. Coloca la masa estirada sobre un papel antiadherente en una bandeja de horno. Hornea durante 3 minutos para que quede una masa crujiente y dorada. Corta la masa de galleta aún caliente en cuadraditos del tamaño de los cubitos de congelador y deja enfriar.

Para el helado: Calienta la nata líquida hasta que hierva, retira del fuego, añade la otra mitad de queso parmesano rallado

y bate con batidora hasta que quede una crema fundida. Salpimenta y guarda en la nevera durante toda la noche para que repose. Por la mañana monta la crema en una batidora de varillas a velocidad media hasta que doble su volumen. Vierte la crema en el molde de cubitos y congela en plano durante la noche.

Presentación: 5 minutos antes del postre, saca la crema helada del congelador, desmolda con cuidado los cubitos, reboza 4 laterales con los pistachos triturados dejando libres las caras que vas a cubrir con las galletas de parmesano. Sirve a modo de pequeño corte tradicional.

VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Peso por corte 26 g

Grasas	5.8 g / 9% CDR
Grasas de L	1.1 g / 0% CDR
Fibra	0.2 g / 1% de la CDR
Proteína	3.0 g / 6% de la CDR
Vitamina A	165 UI / 3% de la CDR
Vitamina B1	0.1 mg / 5% de la CDR
Vitamina B12	0.2 mcg / 4% de la CDR
Calcio	10 mg / 10% de la CDR
Fósforo	79.2 mg / 8% de la CDR
Selenio	2.8 mcg / 4% de la CDR

*CDR: los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2.000 calorías al día.

Alimento clave

PISTACHOS AMERICANOS

Son muy apreciados por su tamaño, sabor y calidad. Provenientes de la soleada California, son reconocidos por la U.S. Food and Drug Administration (FDA) y cuentan con la marca de verificación de la Asociación Americana del Corazón como **alimentos cardiosaludables**. Comer una cantidad controlada de pistachos ayuda a controlar los niveles de colesterol, inflamación y la salud de los vasos sanguíneos, porque los pistachos poseen grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir el colesterol LDLc (colesterol "malo") y a aumentar los niveles de colesterol HDLc (colesterol bueno). Además, según un estudio realizado por la Universidad del Estado de Pennsylvania, comer pistachos dentro de una dieta saludable ayuda a reducir la presión sanguínea y las respuestas biológicas del estrés y puede prevenir la hipertensión en personas con riesgos cardiovasculares. Una ración de pistachos americanos, (28 g/49 unidades), aporta 160 calorías, 3 g de fibra, 6 g de proteínas, 11 g de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas y el 8% del valor diario recomendado de potasio y de magnesio. Comer pistachos es una manera de mantener los niveles de energía entre comidas, con un alimento rico en fibra saciante y antioxidantes como los carotenoides (luteína y zeaxantina) que ayudan a proteger la piel de los daños causados por la luz del sol y los rayos ultravioleta y vitamina E antioxidante, que además previene las enfermedades del corazón y ayuda a retardar el deterioro asociado a la edad.

Marc Cavendish se declara fan de los pistachos para tomar como snack saludable en su dieta ciclista. Y **Paco Roncero**, nuestro chef internacional, maratoniano y triatleta, es un aficionado a comer e incluir en sus recetas pistachos americanos, porque le proporcionan energía y nutrientes para el día a día más activo.

Más información: www.americanpistachos.es



¿Quieres más recetas fáciles, sanas y nutritivas? En sportlife.es podrás encontrar más listas de recetas para deportistas con información sobre sus valores nutricionales, listas para adelgazar, perder grasa o ganar masa muscular. Aprende más sobre los alimentos y sus propiedades en la guía de Alimentos de la A a la Z.

