



QUÍMICA ORGÁNICA

GREEN FROZEN CREAM



Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

Una de las herramientas fundamentales para prevenir la arterioesclerosis es la alimentación saludable. Para esto, algunas pautas a tener en cuenta son:

1. Reducir el consumo de alimentos con grasas saturadas, como carnes, vísceras, embutidos, huevos, lácteos enteros, crema, manteca, quesos grasos y yema de huevo. Estos aumentan los niveles séricos de colesterol total y de colesterol malo (LDL), y reducen el colesterol bueno (HDL).
2. Evitar también las grasas trans, pues aumentan la colesterolemia y el colesterol LDL. Están presentes en algunas margarinas, productos de copetín y pastelería industrial.
3. Incorporar (con moderación) alimentos con grasas insaturadas, como palta, frutos secos, semillas y aceites vegetales. Estos disminuyen los niveles de colesterol en sangre y el colesterol LDL.
4. Aumentar el consumo de hidratos de carbono complejos, a través de frutas y verduras (al menos cinco raciones diarias), cereales integrales y legumbres. Estos alimentos aportan antioxidantes, ácido fólico, fibra soluble, etanoles y esteroles, elementos que favorecen la salud cardiovascular.
5. Minimizar el consumo de cereales refinados, sal y azúcares.

INGREDIENTES

- 1/2 limón caipirinha (50 g).
- 1 yogur natural, tipo griego o cremoso (200 g).
- 1 palta pequeña (150 g).
- miel c/n.
- stevia c/n.
- 1 kiwi (100 g).

MODO DE PREPARACIÓN

1. Rallar la piel del limón.
2. Exprimir 1/2 limón.
3. Incorporar la ralladura y el jugo del limón al yogur.
4. Agregar la pulpa de la palta al yogur.
5. Endulzar la preparación con miel y stevia a gusto, tratando de lograr un sabor intenso, ya que el gusto dulce de la crema se percibe con menor intensidad al helarse.
6. Homogeneizar la preparación con licuadora o mixer.
7. Llevar la crema obtenida al *freezer* por tres horas, aproximadamente, para que se enfríe bien, pero que no se endurezca completamente.
8. Cortar el kiwi en daditos pequeños y congelar.
9. Batir nuevamente, y servir decorando con los trozos de kiwi y una rodaja de limón.



Por Adriana Wiedemann, Lic. en nutrición
Fuente: [Revista Adventista, abril 2016, p. 33.](#)