

ICED° METHOD

Helados caseros

Helados caseros

Edición española · 2026
20 recetas para la máquina de raspado
Distribución gratuita · ICED Method Community

Tefal Dolci · Moulinex Dolci · Ninja Creami

Helados caseros - 20 recetas

Stefano Chef ICED Method

Soy Stefano, chef italiano establecido en Moravia, República Checa, donde dirijo un restaurante-pizzería. Mi familia es italo-japonesa: mi esposa viene de Kanagawa y también es cocinera. Este intercambio entre dos culturas gastronómicas muy diferentes — la generosidad italiana y la precisión japonesa — ha nutrido profundamente mi cocina, y en el futuro también publicaremos obras a cuatro manos.

Desde hace años trabajo con máquinas que transforman bases congeladas en preparaciones cremosas: primero el Pacojet profesional, luego el Ninja Creami Deluxe, y hoy también los Tefal / Moulinex Dolci.

Con el tiempo he perfeccionado un método sistemático para obtener calidad de heladería con máquinas domésticas. Lo he llamado ICED Method — un marco simple, en cuatro pasos, que elimina el 90% de los problemas de cristales de hielo, separación de fases y textura polvorienta.

Este pequeño libro que tienes entre las manos — o más probablemente en tu pantalla — se ofrece gratuitamente a la comunidad Facebook Moulinex Dolci / TEFAL. Sin jerga técnica, sin ingredientes imposibles de encontrar en el supermercado de la esquina. 20 recetas limpias, escritas para ser repetidas con éxito desde la primera vez.

Buen helado a todos.

Stefano

Helados caseros · 20 recetas

Llevar las máquinas de raspado al máximo potencial

El trabajo silencioso de nuestra comunidad

Las máquinas de raspado de bloque congelado — Ninja Creami, Tefal / Moulinex Dolci — son una revolución doméstica. Permiten a cualquiera producir en casa helados, sorbetes y preparaciones cremosas cuya consistencia rivaliza, en buena parte, con la de los laboratorios de heladería profesional.

Pero estas máquinas también son jóvenes. La literatura técnica sobre su uso es rara, dispersa, a menudo aproximada. Muchas recetas que se encuentran online son copiar-pegar sin cálculo de equilibrios, sin comprensión de lo que hace que un helado sea cremoso o duro como una piedra recién sacado del congelador.

ICED Method es el resultado de varios años de pruebas, mediciones y validaciones cruzadas entre el Pacojet profesional y máquinas domésticas. Trabajamos sobre los parámetros que realmente importan: PAC (poder anti-congelante), POD (poder edulcorante), sólidos totales, materias grasas, equilibrio de agua libre, fuentes científicas verificables (Goff & Hartel, USDA FoodData Central).

Sin entrar en detalles que no necesitan como heladeros domésticos, cada receta de este libro ha sido calculada, probada y reformulada hasta darles un resultado que funciona. No hay magia, hay ciencia de los alimentos aplicada con honestidad.

Helados caseros · 20 recetas

El único grupo donde realmente se habla de estas máquinas

Has comprado tu Tefal Dolci o Moulinex Dolci. El manual tiene 12 páginas. El folleto da 6 recetas. ¿Y luego?

Luego vienen las verdaderas preguntas: ¿cómo limpio la tapa? ¿Qué hago cuando la cuchilla ya no baja? ¿Por qué el programa se detiene después de 30 segundos? ¿Qué accesorio compatible comprar? ¿Cuánto tiempo están disponibles los repuestos? Mi helado está granuloso — ¿por qué? El re-spin no funcionó — ¿qué hice mal?

Encontrarás otros libros de recetas para estas máquinas. Encontrarás videos de YouTube. Pero un solo lugar, que sepamos, realmente reúne a los usuarios francófonos, italófonos e internacionales que comparten todo: recetas, fotos, problemas, reparaciones, comparaciones de accesorios, experiencias de averías, consejos de limpieza.

MOULINEX DOLCI · TEFAL COMMUNITY

Facebook group founded by the community, carefully moderated.

No advertising, no sponsored products. Only real users helping each other.

facebook.com/groups/icedmethod

If you buy a recipe book, you will use it for a few weeks. If you join an active community, you will benefit from it for years. This book is an invitation to enter, not a final destination.

Helados caseros - 20 recetas

Las bases en una página

Máquinas compatibles

Máquina	Contenedor	Programa recomendado
Tefal Dolci • Moulinex Dolci	500 ml (Tritan)	GELATO o ICE CREAM
Ninja Creami NC299 / NC300	500 ml (pint)	GELATO o LITE ICE CREAM
Ninja Creami Deluxe NC500 / NC501	710 ml (pint XL)	GELATO o LITE ICE CREAM

Todas las recetas tienen dos columnas de ingredientes: a la izquierda para contenedor 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci, Ninja estándar); a la derecha para contenedor 710 ml (Ninja Deluxe). Elige según tu máquina.

Los 6 pasos comunes a todas las recetas

- 1 Mezcla (o licúa) todos los ingredientes en el contenedor.**
- 2 Pon el contenedor en el congelador SIN tapa, sobre superficie perfectamente plana. Congelación: 24 horas mínimo. Sin tapa, el líquido se expande libremente hacia arriba sin formar una cúpula que dañaría la cuchilla.**
- 3 Si se ha formado una cúpula en el centro, nivélala con una cuchara antes de insertar el contenedor en la máquina.**
- 4 Inserta el contenedor y arranca el programa indicado en la receta.**
- 5 Si el resultado es polvoriento o poco cremoso: añade 1-2 cucharadas de leche o nata por el agujero central y arranca el re-spin en LIGHT ICE CREAM (Tefal / Moulinex Dolci) o el mismo programa (Ninja Creami).**
- 6 Degústalo inmediatamente para máxima cremosidad. Conservación: hasta 3 semanas en congelador (pero re-spin necesario tras 48 h).**

Helados caseros · 20 recetas

El método ICED°

Cuatro tiempos, en memoria técnica

El nombre ICED no es solo una palabra: es un acrónimo que describe las cuatro fases de cada receta de este libro.

I – Ingredientes	Ingredientes simples, equilibrados, trazables
C – Chill	24 h sin tapa, superficie plana, -18 °C
E – Extract	La máquina extrae la textura mediante raspado
D – Delight	Puro placer, para compartir apenas listo

Leyenda de las píldoras de dificultad de spin

Cada receta lleva una píldora coloreada. Indica la probabilidad de tener que hacer un re-spin. Se calcula a partir de la tasa real de materias grasas de la receta (verificada por cálculo desde las bases científicas USDA y Goff & Hartel) — no de una estimación a ojo.

GREEN	1 spin suele bastar (MG > 17%)
YELLOW	Re-spin probable (MG 11-17%)
RED	Re-spin + líquido (MG < 11%)

Helados caseros - 20 recetas

Índice

01 Crema de cacao con avellanas y plátano	11 Frozen yogurt de fresa
02 Tiramisù	12 Pistacho
03 Ricotta y miel	13 Chocolate y mascarpone
04 Chocolate blanco y frambuesas	14 Sandía y menta
05 Plátano caramelizado	15 Café y dulce de leche
06 Coco y piña	16 Cheesecake
07 Speculoos Biscoff	17 Limón y yogur
08 Sorbete de fresa y albahaca	18 Chocolate y naranja
09 Crema catalana	19 Vainilla y cono desmigado
10 Mango y cardamomo	20 Avellana estilo heladería

Helados caseros - 20 recetas

Cinco reglas de oro para triunfar desde la primera receta

1. Pesa, no estimes

Es esencial una balanza de cocina de precisión de 0,1 g. En pequeñas cantidades (contenedor 500 ml), una desviación de 10 g cambia completamente el equilibrio de la receta. Nunca a ojo.

2. 24 h de congelación, no menos

El contenedor debe estar perfectamente sólido antes del procesamiento. Menos de 24 h = corazón blando = resultado polvoriento. Planifica el día anterior.

3. Superficie plana, sin tapa

El contenedor debe estar perfectamente nivelado en el congelador (test con nivel de burbuja si es necesario) y SIN tapa. De lo contrario, la superficie congelada forma una cúpula que daña la cuchilla.

4. Temperatura ambiente antes del procesamiento

Saca el contenedor del congelador 5-10 minutos antes de arrancar la máquina. La cuchilla ataca mejor un bloque ligeramente ablandado y consume menos motor.

5. Re-spin sin vergüenza

El re-spin no es un fracaso, es un paso normal para recetas bajas en grasa (< 11% MG). Añade 1-2 cucharadas de líquido frío (leche o nata) y reinicia el programa LIGHT ICE CREAM o GELATO (Ninja).

Helados caseros - 20 recetas

receta #1

Crema de cacao con avellanas y plátano

Muy fácil

RED

1 contenedor	5 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 120 g Crema de cacao con avellanas (Nutella o similar)	• 170 g Crema de cacao con avellanas
• 150 g Leche entera	• 215 g Leche entera
• 50 g Nata fresca 35% MG	• 70 g Nata fresca 35% MG
• 100 g Plátano maduro (con manchas negras)	• 140 g Plátano maduro
• 12 g Azúcar (opcional)	• 17 g Azúcar (opcional)

MÉTODO

- 1 Pelad el plátano y aplastadlo con un tenedor hasta obtener una pasta lisa, sin grumos.
- 2 Triturad plátano + crema + leche + nata durante 30 segundos con batidora de mano o en el vaso.
- 3 Verted en el contenedor hasta la línea MAX. Poned en el congelador 24 h sin tapa, sobre superficie plana.
- 4 Iniciad el programa GELATO.
- 5 Un re-spin será casi siempre necesario: añadid 1-2 cucharadas de leche por el orificio central e iniciad LIGHT ICE CREAM (Tefal / Moulinex Dolci) o GELATO (Ninja Creami).
- 6 Servid enseguida con unas rodajas de plátano fresco.

Helados caseros · 20 recetas

receta #1 · Crema de cacao con avellanas y plátano

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Granola crujiente, cacao amargo en polvo, virutas de chocolate negro

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

El plátano aporta mucha agua (75% de la fruta). El re-spin con 1-2 cucharadas de leche es casi siempre necesario. Usad plátanos muy maduros (piel manchada de negro): más dulces, más cremosos.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Crema de cacao: cualquier marca de supermercado funciona (Nutella, Nocciolata, marca blanca).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS LECITINA DE SOJA

¿Qué es? un emulsionante natural en gránulos, extraído de la soja.
Tienda ecológica, ~7 €/100 g.

¿Para qué sirve? evita que la crema y el plátano se separen en aceite y agua.

El experimento añadí 1 g de lecitina de soja en gránulos a la base.

Anotad si la base es más homogénea, menos "aperlada" grasa en la cuchara.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 2

Tiramisù

Fácil

GREEN

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 150 g Mascarpone	• 215 g Mascarpone
• 120 g Leche entera	• 170 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 50 g Azúcar	• 70 g Azúcar
• 20 g Yema de huevo (PASTEURIZADA - cartón)	• 28 g Yema de huevo pasteurizada
• 60 g Bizcochos savoiardi desmigados	• 85 g Bizcochos savoiardi desmigados
• 30 ml Café espresso fuerte enfriado	• 45 ml Café espresso enfriado
• 1 pizca Cacao amargo en polvo	• 1 pizca Cacao amargo en polvo

MÉTODO

- 1 En un bol, batid las yemas con el azúcar hasta que estén pálidas y espumosas (3-4 min).
- 2 Añadid el mascarpone a temperatura ambiente y mezclad delicadamente sin batir en exceso.
- 3 Añadid leche y nata frías mezclando suavemente.
- 4 Verted la mezcla en el contenedor. Espolvoread por encima los bizcochos desmigados mojados ligeramente en espresso. NO mezcléis — se dispersarán durante el raspado.
- 5 Congelador 24 h sin tapa, sobre superficie plana. Iniciad GELATO.

- 6 Espolvoread con cacao justo antes de servir. Nunca antes, o se disuelve durante el procesamiento.**

Helados caseros · 20 recetas

receta # 2 · Tiramisù

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Cacao en polvo, granos de café, amaretti desmigados

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

YEMAS PASTEURIZADAS OBLIGATORIAS: en cartón (sección refrigerada) o en cáscara certificada pasteurizada. Nunca huevos crudos, especialmente para sujetos de riesgo. El mascarpone a temperatura ambiente se integra mejor y no da grumos.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Savoiardi: pandoro o panettone desmigados (variante rica, decadente). **Café:** café de cebada para versión sin cafeína.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS INULINA (SÓLIDOS SIN AZÚCAR)

¿Qué es?	fibra soluble (achicoria o agave), sabe vagamente dulce. Herbolario, ~15 €/kg.
¿Para qué sirve?	añade sólidos estructurales sin aumentar el azúcar. Perfecta para reducir azúcares en la receta.

El experimento sustituid 20 g de azúcar por 25 g de inulina.

Anotad si la dulzura percibida sigue siendo adecuada y la textura aún más aterciopelada.

Helados caseros - 20 recetas

receta #3

Ricotta y miel

Muy fácil

YELLOW

1 contenedor	5 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 200 g Ricotta de vaca (bien escurrida)	• 285 g Ricotta de vaca
• 150 g Leche entera	• 215 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 60 g Miel de castaño o milflores	• 85 g Miel
• 15 g Azúcar	• 21 g Azúcar
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 **Escurre la ricotta al menos 2 h en un colador en la nevera (esencial para eliminar el exceso de suero).**
- 2 **En batidora: ricotta + leche + nata + miel + azúcar + sal. Triturad hasta perfectamente liso (2 min).**
- 3 **Tamizad a través de un colador fino para eliminar los granos residuales: esto marca la diferencia entre un helado casero y uno de heladería.**
- 4 **Verted en el contenedor. Congelador 24 h sin tapa.**
- 5 **Iniciad GELATO. Re-spin posible con una cuchara de nata si demasiado seco.**
- 6 **Servid con un ligero hilo de miel cruda y nueces tostadas.**

Helados caseros · 20 recetas

receta #3 · Ricotta y miel

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Miel milflores cruda, nueces tostadas, ralladura de naranja o limón en juliana

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

EL TAMIZADO ES EL SECRETO. La ricotta siempre contiene micro-granos que dan textura arenosa. Tamizar los elimina y da textura sedosa. Elegid ricotta italiana de oveja o vaca, bien escurrida, lo más fresca posible.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Ricotta de vaca: ricotta de oveja (más carácter) o de cabra (sabor más audaz). Miel: castaño para invierno, azahar para primavera.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS GOMA GARROFÍN (LBG - E410)

¿Qué es? harina de semilla de algarroba. Estabilizante natural usado por heladeros profesionales.

¿Para qué sirve? da sensación aterciopelada en boca típica de las heladerías.

El experimento añadí 0,3 g de LBG (pesar con báscula precisión 0,01 g) a la base.

Anotad la diferencia en cremosidad: menos separación de agua en la cuchara.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 4

Chocolate blanco y frambuesas

Fácil

GREEN

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 80 g Chocolate blanco (mín 28% manteca de cacao)	• 115 g Chocolate blanco
• 180 g Leche entera	• 255 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 30 g Azúcar	• 42 g Azúcar
• 60 g Frambuesas congeladas	• 85 g Frambuesas congeladas
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Calentad leche y nata a 60°C (no hervir).
- 2 Fuera del fuego, añadid chocolate blanco troceado + azúcar + sal. Batid hasta disuelto completamente. Si es necesario, triturad con batidora de mano.
- 3 Enfriad a 4°C (30 min en baño de hielo o 1 h en nevera).
- 4 Verted la mitad en el contenedor, colocad las frambuesas congeladas enteras, luego cubrid con el resto de la base.
- 5 Congelador 24 h sin tapa. Iniciad GELATO.
- 6 Las frambuesas se desharán durante el raspado creando vetas de fruta en el helado. Servid con frambuesas frescas.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 4 · Chocolate blanco y frambuesas

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Frambuesas frescas, hojas de menta, virutas de chocolate blanco

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

El chocolate blanco debe ser de calidad (al menos 28% manteca de cacao, mirad los ingredientes). Los chocolates blancos baratos contienen poca manteca y más grasas vegetales: el helado será menos estructurado. Frambuesas CONGELADAS, nunca frescas: se deshacen mejor y no se oxidan.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Frambuesas: fresas silvestres o moras congeladas. Chocolate blanco: chocolate con leche para variante más clásica.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS PECTINA NH (E440)

¿Qué es?	pectina termorreversible usada en pastelería profesional.
¿Para qué sirve?	gelifica el jugo de frambuesa liberado durante el raspado, evitando manchas "acuosas".

El experimento mezclad 1g de pectina NH con el azúcar antes de disolver en la leche.

Anotad si las vetas de frambuesa son más firmes, menos líquidas en la lengua.

Helados caseros · 20 recetas

receta #5

Plátano caramelizado

Medio

YELLOW

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci
• Ninja estándar)

CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)

- 120 g Plátano maduro (pelado)
- 40 g Azúcar (para caramelo)
- 160 g Leche entera
- 80 g Nata fresca 35% MG
- 30 g Azúcar adicional
- 1 pizca Sal
- 1 pizca Canela en polvo

- 170 g Plátano maduro
- 55 g Azúcar para caramelo
- 225 g Leche entera
- 115 g Nata fresca 35% MG
- 42 g Azúcar adicional
- 1 pizca Sal
- 1 pizca Canela en polvo

MÉTODO

- 1 Cortad el plátano en rodajas gruesas. En una sartén antiadherente, derretid el azúcar a fuego medio hasta caramelo ámbar.
- 2 Añadid el plátano y cocinad 3-4 min girando delicadamente. Sal y canela.
- 3 Verted en la batidora. Añadid leche caliente (atención salpicaduras) + nata + azúcar adicional. Triturad 1 min.
- 4 Enfriad a 4°C.
- 5 Verted en el contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 6 GELATO. Re-spin con cucharada de nata si necesario. Excelente con caramelo salado.

Helados caseros · 20 recetas

receta #5 · Plátano caramelizado

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Caramelo salado casero, nueces pecanas caramelizadas, nata montada

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

EL CARAMELO DEBE SER ÁMBAR OSCURO (170°C), no claro: da esa nota amarga y profunda que equilibra la dulzura del plátano. No lo queméis (negruzco = amargo y desagradable). Los plátanos se caramelizan mejor cuando están muy maduros (el azúcar natural amplifica el sabor).

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Plátano: pera Williams caramelizada para variante otoñal elegante. **Canela:** cardamomo en polvo o nuez moscada.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS DEXTROSA (E1200)

¿Qué es?	azúcar de uva, más simple que la sacarosa. Comprar en tienda ecológica o farmacia.
¿Para qué sirve?	tiene PAC más alto que la sacarosa: se mantiene más blando a bajas temperaturas.

El experimento sustituid 10 g de azúcar por 15 g de dextrosa.

Anotad si el helado se sirve mejor con cuchara directamente del congelador.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 6

Coco y piña

Fácil

YELLOW

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 120 g Leche de coco (mín 60% coco)	• 170 g Leche de coco
• 100 g Leche entera	• 140 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 50 g Azúcar	• 70 g Azúcar
• 120 g Piña fresca en cubos	• 170 g Piña fresca en cubos
• 15 g Coco rallado sin azúcar	• 21 g Coco rallado sin azúcar
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Cortad la piña en cubos pequeños (máx 5 mm para evitar bloquear la cuchilla).
- 2 En batidora: leche de coco + leche entera + nata + azúcar + sal. Triturad 30 seg.
- 3 Verted en el contenedor. Añadid los cubos de piña distribuidos uniformemente.
- 4 Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad GELATO. Añadid el coco rallado con MIX-IN después del primer spin para crujiente.
- 6 Servid con rodaja de piña fresca y coco tostado por encima.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 6 · Coco y piña

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Piña fresca, coco rallado tostado, gotas de ron oscuro (versión adulta)

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

ELEGID LECHE DE COCO RICA EN GRASA (60-70%). La del 40% es demasiado acuosa y da hielo. Piña fresca, nunca en almíbar (el almíbar la hace más dulce y acuosa). El tamaño máximo de 5 mm para los cubos es esencial para no dañar la cuchilla Ninja Creami.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Piña: mango fresco (ligeramente menos agua). **Coco rallado:** almendra laminada tostada.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS SIROPE DE GLUCOSA DE 42

¿Qué es?	azúcar líquido con poder edulcorante reducido. Ingrediente pastelero.
¿Para qué sirve?	reduce PAC de recetas muy dulces, da textura más elegante, menos "pegajosa" que la sacarosa.

El experimento sustituyó 20 g de azúcar por 25 g de sirope de glucosa.

Anotad si se perciben menos "cristales azucarados" en la lengua.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 7

Speculoos Biscoff

Muy fácil

GREEN

1 contenedor	5 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

- CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci Ninja estándar)

 - 80 g Crema de speculoos (Biscoff)
 - 180 g Leche entera
 - 80 g Nata fresca 35% MG
 - 30 g Azúcar
 - 50 g Galletas speculoos desmigadas (mix-in)
- CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)

 - 115 g Crema de speculoos
 - 255 g Leche entera
 - 115 g Nata fresca 35% MG
 - 42 g Azúcar
 - 70 g Galletas speculoos desmigadas

MÉTODO

- 1 En batidora: crema speculoos + leche + nata + azúcar. Triturad 30 seg hasta lisa.
- 2 Verted en el contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 3 Iniciad GELATO.
- 4 Añadid las galletas desmigadas con MIX-IN después del primer spin para crujiente que dura.
- 5 Servid con galletas speculoos enteras al lado.

Helados caseros · 20 recetas

receta #7 · Speculoos Biscoff

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Galletas speculoos, canela, caramelo de azúcar moreno

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

La crema Speculoos ya es muy dulce: 30 g de azúcar adicional es el máximo. Aumentar más da sabor empalagoso. Las galletas Biscoff desmigadas SIEMPRE: enteras no se distribuyen uniformemente. Añadidas durante el MIX-IN para mantenerlas crujientes.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Crema Speculoos: cookie butter (marca US). Galletas speculoos: Digestive o galletas de jengibre.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS GLICERINA VEGETAL ALIMENTARIA (E422) - MÁX 3 g!

¿Qué es?	humectante usado en pastelería y cosmética. Farmacia o tienda especializada.
¿Para qué sirve?	mantiene el helado blando a temperaturas muy frías. Ideal para congeladores a -25°C.

El experimento añadid MÁXIMO 3 g de glicerina (¡ni uno más!) a la base.

PELIGRO: superar 3 g da consistencia chicle y puede tener efectos laxantes. Pesad con báscula 0,1 g.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 8

Sorbete de fresa y albahaca

Fácil

RED

1 contenedor	10 min	24 h	SORBET
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• Ninja estándar)	
• 300 g Fresas frescas o congeladas	• 425 g Fresas
• 120 g Agua	• 170 g Agua
• 80 g Azúcar	• 115 g Azúcar
• 20 g Zumo de limón fresco	• 28 g Zumo de limón
• 8-10 hojas Albahaca fresca	• 12-14 hojas Albahaca fresca
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 En cazo pequeño, llevad agua y azúcar a ebullición para hacer un almíbar. Fuera del fuego, añadid 4-5 hojas de albahaca e infusionad 5 min. Filtrad.
- 2 En batidora: fresas + almíbar de albahaca (todavía caliente) + zumo de limón + sal + resto de hojas de albahaca frescas. Triturad 1 min.
- 3 Tamizad a través de malla fina para eliminar semillas de fresa (opcional pero mejora la textura).
- 4 Enfriad a 4°C.
- 5 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 6 Iniciad SORBET. Re-spin con cucharada de agua si demasiado seco.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 8 · Sorbete de fresa y albahaca

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Fresas frescas partidas por la mitad, hojas de albahaca fresca, gota de pimienta negra (maridaje avanzado)

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

EL ALMÍBAR DE ALBAHACA ES LA CLAVE: la infusión caliente de albahaca en almíbar de azúcar extrae mejor los aromas que la albahaca fresca directamente en batidora. **PASTILLA ROJA** porque sorbete seco: el re-spin con 1-2 cucharadas de agua fría es casi siempre necesario. Es normal.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Albahaca: menta fresca (maridaje más clásico) o tomillo (avanzado). **Fresas:** frambuesas, moras o fresas silvestres.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS AZÚCAR INVERTIDO (o MIEL DE ACACIA)

¿Qué es?	azúcar descompuesto en fructosa + glucosa. PAC más alto que la sacarosa.
¿Para qué sirve?	reduce la "granulosidad" típica de los sorbetes de fruta, textura más aterciopelada.

El experimento sustituyó 20 g de azúcar por 20 g de azúcar invertido o miel de acacia.

Anotad la diferencia en cremosidad: menos hielo "quebradizo", más servible con cuchara.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 9

Crema catalana

Medio

GREEN

1 contenedor	20 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 40 g Yema de huevo (PASTEURIZADA)	• 55 g Yema de huevo pasteurizada
• 60 g Azúcar	• 85 g Azúcar
• 160 g Leche entera	• 225 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 1 rama Canela	• 1 rama Canela
• 1 piel Limón sin tratar	• 1 piel Limón
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Infusionad leche + nata + rama de canela + piel de limón + sal a 60°C durante 10 min. Filtrad.
- 2 En bol separado, batid las yemas con el azúcar hasta pálidas y espumosas.
- 3 Verted lentamente la leche tibia sobre las yemas removiendo constantemente. Devolved todo al cazo.
- 4 Calentad a 82-85°C removiendo continuamente con cuchara de madera (espesa como natilla). ATENCIÓN: no superéis 85°C o las yemas se cuajan.
- 5 Enfriad rápidamente a 4°C en baño de hielo.
- 6 Verted en contenedor. Congelador 24 h. GELATO. Añadid azúcar caramelizado por encima justo antes de servir.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 9 · Crema catalana

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Azúcar moreno caramelizado con soplete de cocina (toque clásico crema catalana), canela en polvo

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

YEMAS PASTEURIZADAS OBLIGATORIAS. Si usáis yemas frescas, **ES OBLIGATORIO** calentar a 82-85°C (mín 3 min en ese rango). No superar 85°C o obtenéis huevos revueltos. Esta receta requiere gestión térmica cuidadosa.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Canela + limón: anís estrellado entero + piel de naranja (variante provenzal). Versión **SIN LACTOSA:** sustituid leche y nata por equivalentes sin lactosa (funciona bien).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS DEXTROSA + INULINA (ESTUDIO DE EQUILIBRIO)

¿Qué es?	combinación de azúcar de alto PAC + sólido neutro.
¿Para qué sirve?	reduce azúcares totales manteniendo estructura y mejora la capacidad de servir con cuchara.

El experimento sustituid 20 g de azúcar por 10 g de dextrosa + 10 g de inulina.

Anotad si la dulzura es menor pero la servibilidad mejor. Ideal para prepararse a probar recetas "menos azúcar".

Helados caseros · 20 recetas

receta #10

Mango y cardamomo

Fácil

YELLOW

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 180 g Pulpa de mango maduro (fresco o congelado)	• 255 g Pulpa de mango
• 120 g Leche entera	• 170 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 40 g Azúcar	• 55 g Azúcar
• 4 vainas Cardamomo verde (aplastado)	• 6 vainas Cardamomo verde
• 10 g Zumo de lima fresco	• 14 g Zumo de lima
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Calentad leche y nata a 60°C con las vainas de cardamomo aplastadas (solo las semillas). Infusionad 15 min. Filtrad.
- 2 En batidora: pulpa de mango + leche-nata infusionada (enfriada) + azúcar + lima + sal. Triturad 1 min.
- 3 Enfriad a 4°C.
- 4 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad GELATO. Re-spin con cucharada de leche si necesario.
- 6 Servid con cubos de mango fresco y pimienta rosa aplastada.

Helados caseros · 20 recetas

receta #10 · Mango y cardamomo

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Cubos de mango fresco, pimienta rosa, coco rallado, hojas pequeñas de menta

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

CARDAMOMO VERDE EN VAINAS, nunca en polvo (pierde aromas). Aplastad las vainas con el filo del cuchillo para extraer las semillas, que contienen el 90% del aroma. El mango maduro es esencial: elegidlo muy blando al tacto. Las variedades Kent o Alphonso son ideales.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Cardamomo: jengibre fresco (2 cm rallado). Mango: melocotón amarillo o albaricoque.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS GOMA XANTANA (E415) - DOSIS PROFESIONAL

¿Qué es?	polisacárido natural, estabilizante potente.
¿Para qué sirve?	da sensación en boca "larga" elegante típica de los helados de fruta de heladería.

El experimento añadí 0,2 g de goma xantana (¡báscula 0,01 g!) mezclada con el azúcar antes de disolver en la leche.

Anotad si el mango se siente "más sedoso" menos acuoso en la lengua.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 11

Frozen yogurt de fresa

Muy fácil

YELLOW

1 contenedor	5 min	24 h	FROZEN YOGURT
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 200 g Yogur griego 10% MG	• 285 g Yogur griego 10% MG
• 100 g Leche entera	• 140 g Leche entera
• 50 g Nata fresca 35% MG	• 70 g Nata fresca 35% MG
• 45 g Azúcar	• 63 g Azúcar
• 120 g Fresas frescas en trozos	• 170 g Fresas frescas
• 10 g Zumo de limón	• 14 g Zumo de limón
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Cortad las fresas en cubos pequeños. Marinad 10 min con azúcar y zumo de limón: liberan jugo y se vuelven más dulces.
- 2 En batidora: yogur griego + leche + nata + sal. Triturad brevemente (10 seg, no rompáis demasiado la estructura del yogur).
- 3 Verted en contenedor. Añadid los cubos de fresa distribuidos uniformemente.
- 4 Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad FROZEN YOGURT (o GELATO si programa no disponible).
- 6 Servid con fresas frescas partidas por la mitad y chorro de yogur griego.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 11 · Frozen yogurt de fresa

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Fresas frescas partidas por la mitad, chorro de yogur griego, granola, miel

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

YOGUR GRIEGO (también llamado "yogur colado"), no yogur clásico. Grasa 10% o más. Evitad light o 0%: demasiado acuoso, da resultado helado. Las fresas pre-maceradas con azúcar liberan jugo que penetra en la base durante la congelación, creando vetas de fruta natural.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Fresas: arándanos frescos, frambuesas o melocotones. Yogur griego: kéfir bien escurrido (variante avanzada).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS LECHE EN POLVO (MSNF CONCENTRADO)

¿Qué es? leche desnatada deshidratada. Disponible en supermercado.

¿Para qué sirve? aumenta sólidos totales, reduce cristales, textura más cremosa.

El experimento añadí 15 g de leche en polvo disuelta en la leche líquida.

Anotad si el yogur está más aterciopelado y menos "helado" al salir del congelador.

Helados caseros - 20 recetas

receta #12

Pistacho

Fácil

YELLOW

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 60 g Pasta pura de pistacho (100%)	• 85 g Pasta pura de pistacho
• 200 g Leche entera	• 285 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 50 g Azúcar	• 70 g Azúcar
• 20 g Leche desnatada en polvo	• 28 g Leche desnatada en polvo
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal
• 10 g Pistachos picados (mix-in, opcional)	• 14 g Pistachos picados

MÉTODO

- 1 Calentad leche y nata a 50°C. Añadid azúcar, leche en polvo y sal. Batid hasta disolver.
- 2 Añadid la pasta de pistacho y mezclad largo tiempo (el aceite de la pasta se une lentamente a la leche).
- 3 Enfriad en nevera 1 h.
- 4 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad GELATO. Re-spin probable: 1 cucharada de leche si necesario.
- 6 Añadid los pistachos picados con MIX-IN después del primer spin para crujiente.

Helados caseros · 20 recetas

receta #12 · Pistacho

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Pistachos picados (Bronte si es posible), miel de acacia, hojas de menta fresca

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

Usad **PASTA PURA DE PISTACHO** (100% pistachos, sin azúcares añadidos), no crema. La pasta pura se disuelve más lentamente: mezclad largo y con paciencia. Si la pasta es de Bronte DOP, el sabor cambia totalmente.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Pasta de pistacho: pasta de almendra (misma cantidad) + unas gotas de extracto de almendra amarga.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS LECITINA (PASTAS GRASAS)

¿Qué es?	emulsionante natural en gránulos, de soja o de girasol.
¿Para qué sirve?	en helados con pastas de frutos secos, evita que el aceite natural de la pasta se separe.

El experimento añadí 1 g de lecitina de soja junto con la pasta de pistacho.

Anotad el aspecto después de 48 h: menos "manchas grasas" en la superficie.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 13

Chocolate y mascarpone

Fácil

GREEN

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 80 g Chocolate negro 60-70%	• 115 g Chocolate negro 60-70%
• 100 g Mascarpone	• 140 g Mascarpone
• 120 g Leche entera	• 170 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 35 g Azúcar	• 50 g Azúcar
• 10 g Cacao amargo en polvo	• 14 g Cacao amargo en polvo
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Picad el chocolate finamente. Calentad la leche a 60°C.
- 2 Fuera del fuego, añadid chocolate + cacao + azúcar + sal. Batid hasta completamente derretido (puede ser necesario recalentar suavemente).
- 3 Enfriad a temperatura ambiente. Añadid el mascarpone a temperatura ambiente y la nata fría. Mezclad bien.
- 4 Enfriad a 4°C.
- 5 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 6 Iniciad GELATO. Excelente tal cual, o con virutas de chocolate MIX-IN.

Helados caseros · 20 recetas

receta #13 · Chocolate y mascarpone

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Virutas de chocolate negro, nibs de cacao, nata fresca, amaretti desmigados

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

CHOCOLATE 60-70% CACAO es el equilibrio ideal: menos es más dulce (necesitáis reducir el azúcar), más es amargo. Picado fino favorece la disolución. El mascarpone a temperatura ambiente se integra mejor; si está frío, forma grumos. No hirváis el chocolate: se agarra.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Mascarpone: ricotta entera bien tamizada (variante menos calórica). **Chocolate negro:** chocolate 100% (aumentad azúcar a 45 g).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS GLUCOSA EN POLVO (DE 21)

¿Qué es?	azúcar anticristalizante para recetas basadas en chocolate.
¿Para qué sirve?	reduce riesgo de cristalización del azúcar en helados de chocolate, textura más servible.

El experimento sustituid 15 g de azúcar por 20 g de glucosa en polvo.

Anotad si el helado se mantiene servible directamente del congelador sin convertirse en piedra.

Helados caseros - 20 recetas

receta #14

Sandía y menta

Muy fácil

RED

1 contenedor	10 min	24 h	SORBET
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 300 g Pulpa de sandía (sin semillas)	• 425 g Pulpa de sandía
• 80 g Agua	• 115 g Agua
• 70 g Azúcar	• 100 g Azúcar
• 15 g Zumo de limón fresco	• 21 g Zumo de limón
• 6-8 hojas Menta fresca	• 10-12 hojas Menta fresca
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Preparad almíbar de menta: llevad agua + azúcar a ebullición. Fuera del fuego, añadid 3-4 hojas de menta troceadas. Infusionad 5 min. Filtrad.
- 2 Extraed pulpa de sandía con cuchara y quitad todas las semillas (esencial para no bloquear la cuchilla).
- 3 En batidora: sandía + almíbar de menta (tibio) + limón + sal + resto hojas de menta frescas. Triturad 30 seg.
- 4 Enfriad a 4°C.
- 5 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 6 Iniciad SORBET. Re-spin con 1-2 cucharadas de agua fría casi siempre necesario (la sandía es 92% agua).

Helados caseros · 20 recetas

receta #14 · Sandía y menta

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Cubos de sandía fresca, hojas de menta fresca, gota de feta (maridaje salado valiente)

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

SANDÍA SIN SEMILLAS: filtrad cuidadosamente porque una sola semilla daña la cuchilla Ninja Creami. **Pastilla ROJA** porque 92% agua: sorbete seco como tiza al salir del congelador. Re-spin con 1-2 cucharadas de agua y 1 cucharada de almíbar es esencial.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Sandía: melón amarillo (variante más cremosa, pastilla AMARILLA). **Menta:** albahaca fresca (maridaje más sofisticado).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS SORBITOL (E420)

¿Qué es?	alcohol de azúcar usado en pastelería. Tienda ecológica.
¿Para qué sirve?	aumenta PAC sin aumentar dulzura. Perfecto para sorbetes pobres en azúcar.

El experimento añadid 10 g de sorbitol a la base.

Anotad si sorbete más servible directo del congelador, menos "bloque de hielo".

Helados caseros - 20 recetas

receta #15

Café y dulce de leche

Medio

GREEN

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 40 g Espresso fuerte (2 shots)	• 55 g Espresso fuerte
• 160 g Leche entera	• 225 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 50 g Dulce de leche o leche condensada cocinada	• 70 g Dulce de leche
• 25 g Azúcar	• 35 g Azúcar
• 10 g Café instantáneo en polvo	• 14 g Café instantáneo en polvo
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Preparad 2 espressos fuertes. Enfriad completamente.
- 2 Calentad la leche a 50°C. Fuera del fuego, disolved azúcar + café instantáneo en polvo + sal.
- 3 Añadid espresso frío, dulce de leche y nata fría. Mezclad bien hasta que el dulce de leche sea uniforme.
- 4 Enfriad a 4°C.
- 5 Verted en contenedor. Añadid cucharaditas de dulce de leche extra en la superficie (crearán vetas dulces).
- 6 Congelador 24 h sin tapa. GELATO. Servid con grano de café entero y cuchara de dulce de leche.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 15 · Café y dulce de leche

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Granos de café, chorro de dulce de leche, cacao en polvo, amaretti

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

CAFÉ INSTANTÁNEO + ESPRESSO FRESCO es la doble dosis de café que da profundidad: el espresso aporta notas aromáticas, el instantáneo intensidad. El dulce de leche debe estar a temperatura ambiente (si viene de la nevera se apelmaza). Si no tenéis dulce de leche, hervid una lata de leche condensada cerrada durante 2 h en agua.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Dulce de leche: leche condensada caramelizada (Nestlé) o cajeta casera. **Espresso:** café moca fuerte.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS INULINA PROLINE (SOLUBLE EN FRÍO)

¿Qué es?	inulina especial que se disuelve en frío. Ingrediente panadero.
¿Para qué sirve?	aumenta MSNF sin calentar (importante para recetas basadas en café).

El experimento añadí 15 g de inulina proline directamente a la base fría.

Anotad si el sabor del café es más limpio y menos "quemado".

Helados caseros - 20 recetas

receta #16

Cheesecake

Medio

GREEN

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci
• Ninja estándar)

CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)

• 120 g Queso crema Philadelphia

• 170 g Queso crema

• 80 g Leche entera

• 115 g Leche entera

• 60 g Nata fresca 35% MG

• 85 g Nata fresca 35% MG

• 20 g Yema de huevo
(PASTEURIZADA)

• 28 g Yema de huevo pasteurizada

• 55 g Azúcar

• 78 g Azúcar

• 10 g Zumo de limón

• 14 g Zumo de limón

• 50 g Galletas digestive desmigadas

• 70 g Galletas digestive desmigadas

• 1 pizca Sal

• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 En bol pequeño: yemas + 20 g de azúcar. Batid hasta pálidas espumosas.
- 2 En bol separado: queso crema a temperatura ambiente + azúcar restante + limón + sal. Batid hasta liso.
- 3 Añadid leche y nata frías a las yemas. Luego combinad con la mezcla de queso crema.
- 4 Verted la mitad en contenedor. Añadid la mitad de las galletas desmigadas. Cubrid con base restante + galletas restantes por encima.
- 5 Congelador 24 h sin tapa. GELATO.

- 6 Excelente con coulis de fresa (calentad 50 g fresas + 20 g azúcar durante 5 min, enfriad, chorro al servir).**

Helados caseros · 20 recetas

receta #16 · Cheesecake

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Coulis de fresa, galletas digestive desmigadas, hojas de menta, chorro de miel

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

YEMAS PASTEURIZADAS OBLIGATORIAS (ved notas de seguridad de recetas). Queso crema a temperatura ambiente esencial: si está frío se apelmaza. Las galletas se añaden en capas (no batidas en la base) para mantener el crujiente. Las digestive son la base clásica del cheesecake inglés.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Queso crema: ricotta fresca bien escurrida (variante italiana). **Galletas digestive:** galletas secas de pastelería o graham crackers.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS PECTINA NH (VETAS Y COULIS)

¿Qué es?	pectina termorreversible usada en pastelería profesional.
¿Para qué sirve?	estabiliza el coulis de fruta añadido a la base, creando vetas más marcadas y permanentes.

El experimento añadí 0,5 g de pectina NH al coulis de fresa mientras calentáis.

Anotad si las vetas de fresa en el cheesecake son más nítidas y menos líquidas.

Helados caseros - 20 recetas

receta #17

Limón y yogur

Muy fácil

YELLOW

1 contenedor	5 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 180 g Yogur griego 10% MG	• 255 g Yogur griego 10% MG
• 120 g Leche entera	• 170 g Leche entera
• 60 g Nata fresca 35% MG	• 85 g Nata fresca 35% MG
• 50 g Azúcar	• 70 g Azúcar
• 30 g Zumo de limón fresco	• 42 g Zumo de limón
• 1 piel Limón sin tratar	• 1 piel Limón
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Rallad la piel de limón con rallador fino (solo la parte amarilla, no la blanca amarga).
- 2 En batidora: yogur griego + leche + nata + azúcar + piel + sal. Triturad brevemente (15 seg).
- 3 Añadid el zumo de limón AL FINAL y mezclad delicadamente con espátula (no batidora: acidez excesiva separa el yogur).
- 4 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad GELATO.
- 6 Servid con piel de limón adicional rallada y ramita de menta.

Helados caseros · 20 recetas

receta #17 · Limón y yogur

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Piel de limón fresca, hojas de menta, cornetti, chorro de miel

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

AÑADID EL ZUMO DE LIMÓN AL FINAL, nunca en la batidora. Alta acidez + rotación de alta velocidad separa el yogur (se corta). Limón sin tratar es obligatorio: la piel absorbe pesticidas. Elegid limones IGP de Sorrento o Amalfi para aroma excepcional.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Limón: lima (variante más caribeña, añadid menta). Yogur griego: skyr islandés (similar pero aún más proteico).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS CARRAGENINA (E407) - ESPECÍFICO YOGUR LÁCTICO

¿Qué es? estabilizante de algas rojas, especializado en lácteos.

¿Para qué sirve? liga agua libre del yogur acidificado, textura final más cremosa.

El experimento añadid 0,1 g de carragenina iota a la base con leche.

Anotad si el yogur está más sedoso y hay menos separación de agua en la cuchara.

Helados caseros - 20 recetas

receta #18

Chocolate y naranja

Fácil

GREEN

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 80 g Chocolate negro 70%	• 115 g Chocolate negro 70%
• 140 g Leche entera	• 200 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 40 g Zumo de naranja fresco	• 55 g Zumo de naranja
• 2 pieles Naranjas sin tratar	• 2 pieles Naranjas sin tratar
• 40 g Azúcar	• 55 g Azúcar
• 10 g Cacao amargo	• 14 g Cacao amargo
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Rallad las pieles de naranja (solo la parte naranja). Exprimid el zumo.
- 2 Calentad leche + nata + pieles de naranja a 60°C. Infusionad 15 min. Filtrad para quitar las pieles.
- 3 Picad el chocolate finamente. Fuera del fuego, añadid a la leche infusionada + cacao + azúcar + sal. Batid hasta disuelto.
- 4 Enfriad a temperatura ambiente. Añadid el zumo de naranja al final (la acidez puede separar la nata si está caliente). Mezclad bien.
- 5 Enfriad a 4°C. Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 6 Iniciad GELATO. Servid con piel de naranja confitada y virutas de chocolate negro.

Helados caseros · 20 recetas

receta #18 · Chocolate y naranja

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Piel de naranja confitada, virutas de chocolate negro, gota de Grand Marnier (versión adulta), menta

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

LA INFUSIÓN DE PIELES DE NARANJA en leche-nata tibia es esencial para extraer los aceites aromáticos. Rallad SOLO la parte naranja (la blanca es amarga). Zumo de naranja al final porque su acidez puede agarrar el chocolate si se añade caliente. Elegid naranjas frescas y sabrosas (Tarocco o Sanguinello).

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Naranja: mandarina (variante más suave) o naranja sanguina (color rojo dramático).
Chocolate 70%: 85% para versión adulta intensa (aumentad azúcar a 55 g).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS GRAND MARNIER O COINTREAU (versión adulta)

¿Qué es?	licor con sabor a naranja.
¿Para qué sirve?	intensifica la nota de naranja sin añadir agua. El alcohol mantiene el helado más blando.

El experimento añadí 8 g de Grand Marnier a la base fría.

Máx 12% alcohol sobre total: medid con precisión para no superar. Anotad si la naranja se siente más intensa.

Helados caseros - 20 recetas

receta #19

Vainilla y cono desmigado

Fácil

GREEN

1 contenedor	10 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

- CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci Ninja estándar)

 - 1 vaina Vainilla de Madagascar (o 1 cucharadita extracto)
 - 180 g Leche entera
 - 100 g Nata fresca 35% MG
 - 20 g Yema de huevo (PASTEURIZADA)
 - 50 g Azúcar
 - 60 g Conos de azúcar desmigados
 - 1 pizca Sal
- CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)

 - 1 vaina Vainilla de Madagascar
 - 255 g Leche entera
 - 140 g Nata fresca 35% MG
 - 28 g Yema de huevo pasteurizada
 - 70 g Azúcar
 - 85 g Conos de azúcar desmigados
 - 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Cortad la vaina de vainilla longitudinalmente y extraed las semillas con la punta de un cuchillo. Reservad la vaina para infusión.
- 2 Calentad leche + nata + sal + vaina de vainilla + semillas a 60°C. Infusionad 15 min. Quitad la vaina.
- 3 En bol: yemas + azúcar. Batid hasta pálidas espumosas.
- 4 Verted lentamente la leche tibia sobre las yemas removiendo. Devolved al cazo.
- 5 Calentad a 82°C removiendo constantemente (como natilla). Enfriad rápido a 4°C.

- 6 Verted en contenedor. Añadid los conos desmigados en capas. Congelador 24 h. GELATO.**

Helados caseros · 20 recetas

receta #19 · Vainilla y cono desmigado

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Conos desmigados adicionales, chorro de miel, menta, virutas de chocolate con leche

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

YEMAS PASTEURIZADAS OBLIGATORIAS. La vainilla Bourbon de Madagascar es la elección ideal para helado estilo italiano (notas finas, elegantes, florales). La vainilla de Tahití es más cara y da un sabor más perfumado. El **EXTRACTO** de vainilla (mín 40% alcohol) es alternativa aceptable pero 1 cucharadita = 1 vaina.

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Conos: galletas gófre o speculoos desmigados. **Vainilla:** 1 cucharadita pasta de vainilla (concentrada, contiene semillas).

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS TREHALOSA (AZÚCAR PROFESIONAL)

¿Qué es?	azúcar natural de hongos y miel. Anticristalizante, baja dulzura.
¿Para qué sirve?	reduce la dulzura percibida manteniendo la estructura, realza la nota de vainilla.

El experimento sustituid 15 g de azúcar por 20 g de trehalosa.

Anotad si la vainilla se percibe más sin dulzura excesiva.

Helados caseros - 20 recetas

receta # 20

Avellana estilo heladería

Medio

YELLOW

1 contenedor	15 min	24 h	GELATO
PORCIONES	PREPARACIÓN	CONGELACIÓN	PROGRAMA

INGREDIENTES

CONTENEDOR 500 ml (Tefal / Moulinex Dolci • Ninja estándar)	CONTENEDOR 710 ml (Ninja Deluxe)
• 60 g Pasta pura de avellana (100%)	• 85 g Pasta pura de avellana
• 200 g Leche entera	• 285 g Leche entera
• 80 g Nata fresca 35% MG	• 115 g Nata fresca 35% MG
• 55 g Azúcar	• 78 g Azúcar
• 20 g Leche desnatada en polvo	• 28 g Leche desnatada en polvo
• 20 g Avellanas tostadas picadas (mix-in)	• 28 g Avellanas tostadas picadas
• 1 pizca Sal	• 1 pizca Sal

MÉTODO

- 1 Calentad leche y nata a 50°C. Fuera del fuego, añadid azúcar + leche en polvo + sal. Batid hasta disolver.
- 2 Añadid la pasta de avellana y mezclad largo (el aceite de la pasta se une lentamente a la leche, sed pacientes 3-4 min).
- 3 Enfriad a temperatura ambiente, luego a 4°C en nevera 1 h.
- 4 Verted en contenedor. Congelador 24 h sin tapa.
- 5 Iniciad GELATO. Re-spin con cucharada de leche posible.
- 6 Añadid las avellanas picadas con MIX-IN después del primer spin para crujiente que dura.

Helados caseros · 20 recetas

receta # 20 · Avellana estilo heladería

Mis observaciones

PARA ACOMPAÑAR · COMBINACIONES

Avellanas tostadas, virutas de chocolate negro, miel de castaño

CONSEJO TÉCNICO ESPECÍFICO

Usad PASTA PURA DE AVELLANA (100%, sin azúcares añadidos). La avellana del Piamonte IGP da un sabor totalmente diferente. Las avellanas para el mix-in deben estar bien tostadas (10 min a 160°C).

SUSTITUCIÓN SIMPLE

Pasta de avellana: pasta de almendra (misma cantidad) + 1 cucharadita de amaretto desmigado.

LA PRÓXIMA VEZ · HOY PROBAMOS HARINA DE ALGARROBA

¿Qué es? harina de la semilla del algarrobo (E410). Hidrocoloide de los heladeros profesionales.

¿Para qué sirve? da ese "terciopelo" característico del helado italiano artesanal.

El experimento añadí 0,2 g de harina de algarroba mientras calentáis la leche con la pasta de avellana.

Anotad la diferencia con un helado casero clásico: más "cuchara de heladero".

Helados caseros - 20 recetas

Programa RINSING y mantenimiento de tu máquina

Una limpieza cuidadosa después de cada uso prolonga la vida de la cuchilla, el motor y el contenedor. Cuenta 5 minutos en total.

El programa RINSING (Tefal / Moulinex Dolci)

- 1** Vacía el contenedor de cualquier residuo de helado (seguramente no lo desperdiciarás).
- 2** Llena el contenedor con agua tibia hasta la mitad, con unas gotas de detergente suave para platos.
- 3** Inserta el contenedor en la máquina y arranca el programa RINSING. La cuchilla gira 1-2 minutos expulsando el agua jabonosa.
- 4** Vacía, enjuaga el contenedor con agua limpia, repite sin jabón para eliminar cualquier rastro de detergente.
- 5** Seca con cuidado con un paño limpio. Deja que la cuchilla se airee 10 minutos antes de guardar todo.

Hazlo siempre

- Limpia dentro de una hora del uso
- Desmonta completamente la tapa (la junta de silicona se quita)
- Seca cada pieza por separado antes del remontaje
- Guarda la cuchilla protegida (nunca suelta con otros utensilios)

Evita absolutamente

- Lavavajillas para la cuchilla (nunca)
- Agua hirviendo directamente sobre el contenedor Tritan (deformación)
- Esponjas abrasivas o crema abrillantadora (rayaduras)
- Guardar mojado (corrosión, malos olores)

Helados caseros · 20 recetas

Los 7 problemas más frecuentes

1 El helado está polvoriento o granuloso incluso después del re-spin

Añade 2 cucharadas de nata (no leche) por el agujero central y vuelve a hacer un re-spin en LIGHT ICE CREAM (Tefal / Moulinex Dolci) o mismo programa (Ninja Creami). Si persiste, la receta realmente tiene muy poca grasa: aumenta la nata en la siguiente versión.

2 El re-spin es casi siempre necesario

Es normal para estas máquinas. Los congeladores domésticos no mantienen una temperatura constante y los cristales de hielo son más grandes que en la industria. El re-spin los rompe mecánicamente e incorpora aire. No es un error de receta.

3 Se ha formado una cúpula sobre el bloque congelado

Nivela con cuchara o espátula ANTES de insertar el contenedor en la máquina. Nunca introduces un contenedor con una protuberancia central: la cuchilla se daña al primer contacto.

4 Cristales de hielo visibles en la consistencia final

Tres causas posibles: grasas insuficientes (añadir más nata) · contenedor no perfectamente plano durante la congelación · congelador abierto demasiado a menudo durante las 24 h.

5 El helado está demasiado duro recién salido del congelador

Tu congelador probablemente está más frío que -18°C (algunos domésticos bajan a -25°C). Deja el contenedor 5-10 minutos a temperatura ambiente antes del programa, o pasa directamente al re-spin con líquido.

6 La cuchilla no baja hasta el fondo

El bloque está demasiado duro. Deja 5 minutos a temperatura ambiente. Si persiste, verifica que el contenedor esté correctamente insertado en su alojamiento.

7 El programa se detiene antes del final

Protección térmica del motor. Deja enfriar 30 minutos antes de reiniciar. Si sucede repetidamente con la misma receta, la base es demasiado dura: menos azúcar o más líquido.

Helados caseros - 20 recetas

Advertencias · Seguridad · Contactos

USO DE ESTE LIBRO

Libro de recetas destinado a uso personal, familiar y comunitario. Se ofrece gratuitamente a la comunidad ICED Method y no puede ser revendido, redistribuido con pago, o reincorporado en obras comerciales sin autorización escrita del autor. Los resultados de las recetas varían según la calidad de los ingredientes, el modelo exacto de la máquina y las prestaciones del congelador doméstico. No se da ninguna garantía de resultado reproducible: cada receta es una guía, no una promesa.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

No dejes el helado a temperatura ambiente por más de 30 minutos. Nunca vuelvas a congelar un helado ya procesado en máquina (riesgo microbiológico). Las recetas #2 (Tiramisú), #9 (Crema catalana) y los experimentos que lo prevén (#2, #9, #16) REQUIEREN EXCLUSIVAMENTE yemas o claras PASTEURIZADAS, en brick o pasteurizadas en cáscara, NUNCA huevos crudos. No sirvas preparaciones con huevos a personas inmunocomprometidas, embarazadas, niños menores de 3 años, ancianos frágiles. Conservación: 3 semanas máximo a -18°C, con re-spin obligatorio tras 48 h.

ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS

Lee sistemáticamente la composición de los ingredientes utilizados. Este libro contiene recetas con: LECHE y derivados (todas las recetas excepto #8 y #14 - sorbetes), HUEVOS (#2, #9), FRUTOS SECOS (#1, #12, #20), SOJA (en los experimentos con lecitina), GLUTEN (#7 Speculoos, #16 cheesecake, #19 cono). La receta #9 (Crema catalana) propone una versión sin lactosa como experimento. Si eres intolerante o alérgico, sustituye u omite el ingrediente, y verifica siempre las etiquetas de las marcas comerciales.

EXPERIMENTOS "LA PRÓXIMA VEZ"

Los experimentos opcionales introducen herramientas de heladería (dextrosa, xantana, lecitina de soja, harina de algarrobo, inulina, jarabe de glucosa, glicerina vegetal alimentaria, clara pasteurizada). Estos ingredientes son aditivos alimentarios autorizados en la Unión Europea (E410, E415, E422, etc.). Respeta ESCRUPULOSAMENTE las dosis indicadas: para microdosis (xantana 0,15-0,5 g, algarroba 0,2-0,3 g, lecitina 1 g) es indispensable una balanza de precisión de 0,01 g. La glicerina vegetal (#7) tiene un límite máximo no superable de 3 g por contenedor de 500 ml: superar esta dosis da una consistencia pegajosa tipo chicle y puede causar efectos laxantes. La alulosa, citada en algunos foros, está PROHIBIDA en varios países europeos: NO la uses si no has verificado la legislación local.

MÁQUINA Y APARATO

Sigue SIEMPRE el manual de uso del fabricante de tu máquina (Tefal, Moulinex, Ninja). No desmontes la cuchilla o el motor excepto para las operaciones de limpieza descritas en el manual oficial. Nunca sumerjas el bloque motor en agua. No uses el lavavajillas para la cuchilla (pierde afilado). Los tiempos indicados en las recetas (5-15 min de preparación, 24 h de congelación) son indicativos: tu congelador puede requerir más tiempo si no está lo suficientemente frío o se abre con frecuencia. ICED Method no está afiliado a Tefal, Moulinex, Groupe SEB o Ninja: los nombres se citan exclusivamente como referencia técnica.

COPYRIGHT Y CONTACTOS

© 2026 Stefano Chef · ICED Method. Textos, recetas, layout, ilustraciones: todos los derechos reservados. Se permite compartir gratuitamente el PDF íntegro y no modificado. Está prohibido: la reventa, la traducción no autorizada, la extracción y redistribución de recetas individuales en blogs/redes sociales comerciales, el uso en cursos de pago sin permiso escrito. Las fotos de las recetas son generadas o autorizadas por el autor. Contactos · Comunidad Facebook: facebook.com/groups/icedmethod · Sitio: icedmethod.com · Errores, sugerencias, informes: a través del grupo Facebook.