

# Helado de durazno saludable para Navidad: la receta con solo 3 ingredientes para sorprender con un postre súper fresco y delicioso

08/12/2025



El **durazno** es una fruta extremadamente versátil, una de esas que funcionan en casi cualquier preparación. Se puede usar para tortas, postres, licuados, ensaladas de frutas, compotas o directamente disfrutarlo fresco.

Su sabor suave y ligeramente dulce lo convierte en un aliado ideal para quienes quieren algo rico sin sumar azúcares de más. Además, aporta **fibra, vitaminas y una buena dosis de hidratación** gracias a su alto contenido de agua.

Por eso, no sorprende que sea la base perfecta para hacer **helados caseros** que pueden servir como **postre**

**liviano** después de una comida o como **merienda saludable** para los más chicos y los más grandes.



Helado de durazno. Foto: Freepik.

En ese sentido, la nutricionista **Agus Alda** compartió en su cuenta de Instagram (@agusalda.nutri) una receta que rápidamente comenzó a circular entre quienes buscan **opciones frescas, fáciles y saludables** para sumar al día a día.

Se trata de unos **helados caseros de durazno**, preparados con solo tres ingredientes y perfectos para tener siempre a mano en el freezer durante los días de calor. Una propuesta **simple, accesible y nutritiva** que demuestra que comer rico y sano no tiene por qué ser complicado, ideal para quienes buscan **alternativas dulces más saludables** sin renunciar al placer.



Helado de durazno. Foto: Freepik.

Lo mejor de la receta es que **no requiere técnicas complicadas ni ingredientes difíciles de conseguir**. Es literalmente mezclar todo, llevar al molde y congelar. Y como se usan duraznos previamente congelados, la textura queda naturalmente cremosa, como si tuviera agregado de crema, pero sin excederse en calorías ni grasas.

## **Receta de helados caseros de durazno con solo 3 ingredientes**

**Ingredientes (rinden 6 helados, según el molde estándar de silicona):**

- 1/2 kilo de duraznos congelados
- 1 pote de yogur sabor vainilla o natural
- 2 cucharadas de coco rallado
- **Opcional:** 2 sobres de stevia, o 1-2 cucharadas de miel si preferís un toque más dulce

### **Paso a paso**

1. Colocar todos los ingredientes en una procesadora y mixear hasta lograr una crema homogénea.
2. Distribuir la mezcla en los moldes, cucharada por cucharada.
3. Insertar los palitos antes de llevarlos al freezer.
4. Congelar entre 4 y 5 horas, o hasta que estén bien firmes.

Una vez listos, podés disfrutar de un **helado casero, refrescante y nutritivo**. Perfecto para cualquier momento del día y sin culpa.

Fuente: Minuto 1