



RECETARIO SPEANUT

NIEVE-DE-PLÁTANO-Y-CACAHUATE-EN-LICUADORA

# NIEVE DE PLÁTANO Y CACAHUATE, SIN MÁQUINA

Un ingrediente, tres minutos y textura de heladería

## MEDIDAS

|       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| 4 h 5 | 2     | 5'   | 0'    |
| TOTAL | RINDE | PREP | FUEGO |

## INGREDIENTES

- 4 pza plátanos maduros en rodajas, congelados
- 2 cda Speanut Cocoa
- 2 cda bebida vegetal
- 1 cdita vainilla
- 1 pizca sal de mar

## POR PORCIÓN

|      |      |      |      |     |
|------|------|------|------|-----|
| 268  | 6g   | 8g   | 48g  | 6g  |
| kcal | prot | gras | carb | fib |

## MÉTODO

- 01 Congela las rodajas de plátano en una sola capa sobre una charola, mínimo cuatro horas. Encimadas se pegan en un bloque que la procesadora no puede con él.
- 02 Procesa el plátano solo. Pasará por trozos, después por arena y después por bolas pegadas a las paredes: en ese punto parece que salió mal y falta un minuto.
- 03 Cuando se vuelva crema, agrega la crema de cacahuete, la vainilla, la sal y la bebida vegetal. Procesa treinta segundos más.
- 04 Cómela de inmediato como helado suave, o pásala a un molde y congela dos horas para poder hacer bolas.

Cocoa la convierte en algo cercano a un helado de chocolate y plátano sin azúcar. Con Chocolate Amargo queda más intensa y más de adulto.

## PROCEDENCIA

[speakut.mx/recetas/nieve-de-platano-y-cacahuete-en-licuadora](https://speakut.mx/recetas/nieve-de-platano-y-cacahuete-en-licuadora)

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-10 · INTERNACIONAL · FÁCIL

ESCANEA

**Speanut**  
Crema de Cacahuete



## LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El minuto en que parece que no funciona es el minuto en que hay que seguir. Es el error que hace que la gente se rinda.
- 02 Plátano muy maduro, con manchas. El poco maduro sabe a almidón por más que lo endulces.
- 03 Si vuelve al congelador más de dos horas endurece como piedra. Sácala diez minutos antes.

## DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

**¿Sirve con licuadora normal?**

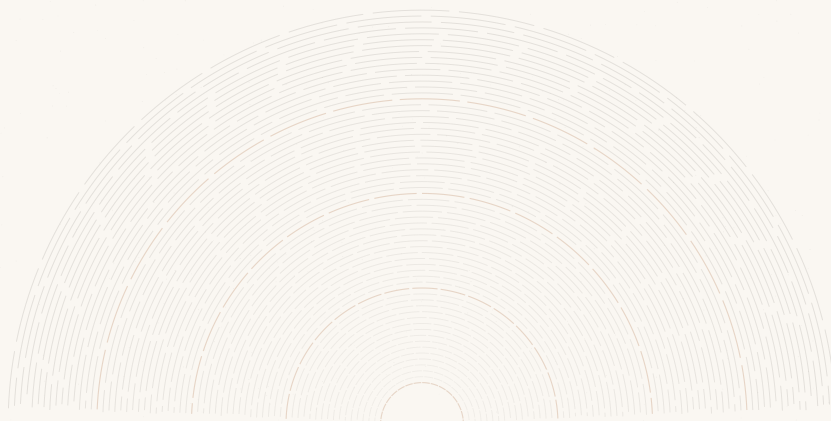
*Cuesta más y hay que parar a bajar paredes cada poco. Con procesadora o licuadora potente es mucho más fácil.*

**¿Puedo usar otra fruta?**

*Mango congelado funciona parecido. Fresa o frambuesa solas quedan granizadas: necesitan al menos un plátano.*

**¿Cuánta azúcar tiene?**

*Ninguna añadida. Los 48 g de carbohidrato son del plátano, con su fibra.*



## LA QUE SE USA AQUÍ

**Speanut Cocoa**[speanut.mx/productos/cocoa](https://speanut.mx/productos/cocoa)

**Speanut**  
Crema de Cacahuete

**¿La hiciste?**

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

