



RECETARIO SPEANUT

PALETAS-HELADAS-DE-CACAHUATE-Y-PLATANO

PALETAS HELADAS DE CACAHUATE Y PLÁTANO

El postre del calor, en molde

MEDIDAS

6 h 10	6	10'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 3 pza plátanos muy maduros
- 1/3 taza Speanut Crunchy
- 1 taza yogur griego natural o de coco
- 1 cdita extracto de vainilla
- 1 pizca sal
- 50 g chocolate amargo para bañar (opcional)

POR PORCIÓN

186	8g	8g	24g	3g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Licúa el plátano, el yogur, la crema de cacahuete, la vainilla y la sal hasta que quede completamente liso.
- 02 Prueba: debe saber ligeramente más dulce de lo que quieres, porque el frío apaga el dulzor.
- 03 Vierte en los moldes dejando medio centímetro libre arriba: la mezcla crece al congelarse.
- 04 Coloca los palitos y congela mínimo 6 horas, mejor toda la noche.
- 05 Para desmoldar, pasa el molde 10 segundos bajo agua tibia.
- 06 Si quieres, baña cada paleta en chocolate derretido y regrésalas 5 minutos al congelador.

Los trocitos de Crunchy se sienten muchísimo en frío, que es cuando la textura de una paleta se nota más.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/paletas-heladas-de-cacahuete-y-platano

Receta probada en cocina de casa.

2026-05-05 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Duran 2 meses en el congelador, bien tapadas.
- 02 Sin yogur y con leche de coco quedan veganas y más cremosas.
- 03 Un remolino de crema sin licuar antes de congelar les da vetas.

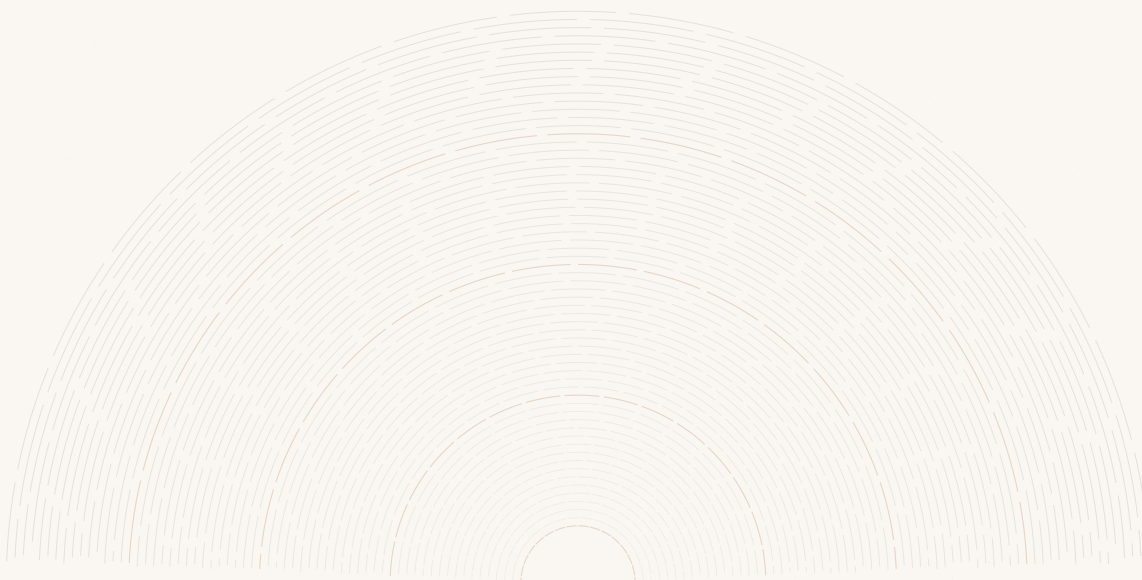
DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Por qué mis paletas quedan como hielo?

Falta grasa o sobra agua. Esta receta lleva yogur y crema de cacahuate justamente para evitarlo; no las sustituyas por agua o jugo.

¿Se pueden hacer sin moldes?

Sí: vasitos de plástico y palitos de madera. Cubre con papel aluminio y atraviesa el palito para que quede parado.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuate

¿La hiciste?

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

ESCANEA

