

Sorbete de fresa y vinagre balsámico de bajo índice glucémico

Un postre helado naturalmente dulce que no eleva el azúcar en sangre, con fresas frescas realzadas con vinagre balsámico añejo y mínima cantidad de miel.

Preparación: 15 min

Cocción: 5 min

Total: 405 min

Porciones: 6

GL 5.3 / GI 48

Ingredientes

Reduced to concentrate flavor without added sugar vinagre balsámico

Low GI fruit (GI ~40), high in fiber and antioxidants fresas frescas, sin hojas y cortadas por la mitad

For serving fresas frescas, picadas en trozos grandes para decorar

Minimal amount for sweetness; use raw honey for lower GI (~50-55) miel oscura

Instrucciones

Step 1

Vierte el vinagre balsámico en una cacerola pequeña de acero inoxidable o no reactiva. Coloca a fuego medio-bajo y lleva a un hervor suave. Deja que el vinagre se reduzca lentamente hasta que se haya espesado a aproximadamente la mitad de su volumen original, unos 5 minutos. La reducción debe cubrir el dorso de una cuchara. Retira del fuego y deja enfriar completamente a temperatura ambiente.

Step 2

Mientras la reducción balsámica se enfría, prepara las fresas quitando las hojas y cortándolas por la mitad. Añade las fresas cortadas a una licuadora de alta potencia o procesador de alimentos. Licúa a velocidad alta hasta que la mezcla esté completamente suave y no queden trozos, aproximadamente 1-2 minutos.

Step 3

Coloca un colador de malla fina sobre un tazón grande. Vierte el puré de fresas en el colador y usa una espátula de goma o el dorso de una cuchara de madera para presionar la mezcla, extrayendo todo el jugo suave mientras dejas atrás las semillas y la pulpa. Desecha los sólidos que quedan en el colador.

Step 4

Añade la reducción balsámica enfriada, la miel oscura, el agua filtrada y el jugo de limón fresco al puré de fresas colado. Bate bien hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la mezcla sea uniforme en color y consistencia. El balsámico añadirá una hermosa profundidad y un ligero toque ácido para equilibrar la dulzura natural de la fruta, mientras que el jugo de limón realza el brillo y ayuda a preservar el color.

Step 5

Cubre el tazón con papel film o transfiere a un recipiente hermético. Refrigera durante al menos 2-3 horas o hasta que la mezcla esté completamente fría a 4°C (40°F) o menos. Este paso es crucial para la textura adecuada al congelar y asegura que la máquina de helados pueda trabajar eficientemente.

Step 6

Vierte la mezcla de fresas fría en tu máquina de helados y bate según las instrucciones del fabricante, típicamente 20-25 minutos, hasta que alcance una consistencia de helado suave. El sorbete debe estar suave y cremoso pero aún no firme. El proceso de batido incorpora aire para una textura más ligera sin añadir azúcar.

Step 7

Transfiere el sorbete batido a un recipiente apto para congelador con tapa hermética. Presiona un trozo de papel pergamino directamente sobre la superficie para prevenir la formación de cristales de hielo. Congela durante al menos 3-4 horas hasta que esté lo suficientemente firme para servir pero aún cremoso en textura.

Step 8

Cuando esté listo para servir, deja que el sorbete repose a temperatura ambiente durante 3-5 minutos para que se ablande ligeramente y sea más fácil de servir. Sirve en tazones fríos usando una cuchara para helado estándar (aproximadamente 80ml o 1/3 de taza por porción). Decora con las fresas frescas picadas en trozos grandes. Sirve inmediatamente para mejor textura y disfruta dentro de 2 días para sabor y beneficios glucémicos óptimos.