

SIETE DÍAS

EL SABOR DEL VERANO: HELADOS

POR ESTHER CARRERAS

APAGAMOS NUESTRA SED EN ESTOS DÍAS DE ALTAS TEMPERATURAS CON UN BUEN HELADO, GRANIZADO U HORCHATA. ¿TE APUNTAS A ENCONTRAR LOS MEJORES DE BARCELONA?

Las altas temperaturas de estos últimos días nos han animado a salir a la calle en busca de los mejores helados de la ciudad. En nuestra ardua tarea, nos hemos encontrado también con locales donde no podemos dejar de degustar, además de los helados, otros productos igual de refrescantes que nos ayudan a apagar la sed y el calor: sabrosos granizados, intensas horchatas, batidos y originales combinaciones con café, pasteles o chocolate.

UN MONTÓN DE PROPIEDADES

¿Alguien ha empezado a temblar ante la perspectiva de zamparse una generosa copa de helados bañada en nata, chocolate y fruta? A veces cuesta decantarse por un helado por las grasas y calorías que esconden, pero ¿realmente son tan calóricos? Definitivamente, no. Los helados son un

excelente alimento, que no engordan más que los productos de bollería, y muchos nutricionistas los recomiendan siempre y cuando sustituyan a otro alimento, como un postre o una merienda, y estén realizados con frutas. Y es que, si los elegimos artesanos y realizados con productos naturales, son realmente saludables, pues nos aportan el calcio de la leche o de la nata con las vitaminas de las frutas, y frutos secos, que son cardiosaludables.



TOMO II



TOMO II

Abierta hace 7 años, Tomo II nació de la fascinación que Teresa Vázquez sintió por los helados cuando estuvo viviendo en Argentina. Poco antes de volver, empezó a hacer unos cursos con un maestro heladero, y cuando regresó a Barcelona se planteó la gran pregunta: ¿seguir con su profesión o empezar un nuevo negocio como heladera? La respuesta la sabemos todos. Tomo II cuenta ahora con cuatro heladerías en la ciudad, donde podemos probar helados naturales, sin bases, saborizantes ni colorantes. Nata, leche, cacao y frutas frescas son los ingredientes de los helados, de los que diariamente podemos encontrar hasta 20 sabores distintos. **Qué hay que probar:** el helado de dulce de leche (importado de Argentina), de chocolate (con D.O.)

o de vainilla Bourbon (que realizan abriendo las vainas una por una). No podemos olvidarnos tampoco de los creps y gofres con los que podemos acompañar el helado. ¿Una nueva combinación? *Brownie* con nata, helado y chocolate.

La novedad: esta temporada, podemos degustar helado de higos, de frambuesas y sabrosos helados de gin tonic con un toque de hinojo o de eneldo (que encontramos en la tienda de Marià Cubí) y de mojito (permanente en Sarrià). **Y además:** realizan helados por encargo, con 48 horas de antelación. Uno de los nuevos sabores de este año es el de cerveza. Y disponen de helados para diabéticos en todas las tiendas.