

POLOS DE ESPINACA, FRUTA Y YOGUR

Ingredientes

(para 8 polos)



- 1 Bolsa de espinaca El Huertico
- 2 kiwis
- 1 manzana golden
- 2 yogures griegos
- 2 cucharadas de Miel

Preparación

1. Pela y trocea todas las frutas y añádelas en el vaso de la batidora. Tritura hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Vierte en los moldes para polos, coloca los palos y congela al menos durante una hora.
3. En una fuente mezcla los yogures con dos cucharadas soperas de miel. Si prefieres, puedes añadir más o menos miel, al gusto. O si lo prefieres puedes endulzar con azúcar, Stevia, sacarina, agave, etc.
4. Añade la mezcla de yogur sobre la fruta que ya debe estar congelada.
5. Vuelve a meter en el congelador mínimo otras dos horas o hasta que los vayas a consumir.
6. ¡¿Quién dijo calor?!

TRUCO: También puedes hacerlo con otras frutas: fresas+arándanos, piña+mango, melocotón+naranja... ¡Hay un mundo de posibilidades!

Lo de Siempre Como Nunca