

POLOS SALUDABLES

1) Maduixa i plàtan 2) Síndria i menta

- 2 plàtans
- Un grapat de maduixes
- 1/8 de síndria
- Unes fulles de menta

3) Iogurt i nabius

- 1 iogurt natural batut
- Uns quants nabius (afegir després de batre el iogurt directament al motlle)

5) Taronja

- Suc de taronja natural

4) Pera i plàtan

- 1 plàtan
- 1 pera

6) Meló amb menta

- 2 talls de meló
- Unes fulles de menta

POLOS SALUDABLES

Procediment

- En els **polos 1, 2, 4 i 6**, batre tots els ingredients, aixecant varies vegades la batedora per incorporar aire i avocar el contingut al motlle.
- Posar-ho unes hores al congelador
- **Polo 5** (suc de taronja) Fer un suc de taronja i posar-lo al motlle.
- **Polo 3**. Batre el iogurt posar-lo al motlle. Afegir alguns nabius. Hi ha també la opció de batre els nabius amb el iogurt, en aquest cas us quedarà de color lilós i sense tropezones, que també és molt xulo!