

POLOS SALUDABLES

1) Fresa y plátano

- 2 plátanos
- Un puñado de fresas

2) Sandía y menta

- 1/8 de sandía
- Unas hojas de menta

3) Yogur y arándanos

- 1 yogur natural batido
- Algunos arándanos (añadir después de batir el yogur directamente en el molde)

4) Pera y plátano

- 1 plátano
- 1 pera

6) Melón con menta

- 2 tajadas de melón
- Unas hojas de menta

5) Naranja

- Zumo de naranja natural

POLOS SALUDABLES

Procedimiento

- En los **polos 1, 2, 4 y 6**, batir todos los ingredientes, levantando varias veces la batidora para incorporar aire y verter el contenido al molde.
- Ponerlo unas horas al congelador.
- **Polo 5** (zumo de naranja) Hacer un zumo de naranja y ponerlo en el molde.
- **Polo 3**. Batir el yogur y ponerlo en el molde. Añadir algunos arándanos. También hay la opción de batir los arándanos junto al yogur, en este caso os quedará de color morado y sin tropezones, que también es muy xulo!

Buen provecho!!