

POLO DE YOGUR Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- Yogur de soja y coco (alpro)*.
- Frutos rojos congelados

*Puedes cambiarlo por otro tipo de yogur sin azúcar añadido (yogur griego natural, yogur natural, yogur de soja, etc)

Elaboración:

1. Añadir a un bol un puñado de frutos rojos congelados y calienta en el microondas durante 2 minutos aproximadamente hasta que quede una textura parecida a la mermelada (remover bien).
2. Añadir varias cucharadas de yogur al molde de helados elegido, y luego, añadir en la parte de abajo una cucharada de la “mermelada” de frutos rojos.
3. Introducir el palito del helado en el molde y enfriar en el congelador durante 4 horas o hasta esté congelado.
4. Se aconseja sacar 10 min antes de consumir para que la textura quede más cremosa y sea más fácil de desmoldar.

