

MARÍA 👨🏻‍🍳

POSTRES · VEGETARIANO

# Gominolas saludables

30min · 6 raciones · 70 kcal

## Ingredientes

- **1 sobre** gelatina de fresa
- **150 ml** agua caliente
- **150 gr** yogur natural

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **2 g** |
| Grasas | **0,8 g** |
| Hidratos | **14 g** |
| Fibra | **0 g** |

## Elaboración

1. Calentamos el agua en un vaso hasta que esté hirviendo
2. En un bol añadimos el sobre de gelatina e incorporamos el agua, removemos con el batidor de mano y echamos el yogur
3. Cuando tengamos todo integrado, ponemos la mezcla en los moldes; yo me ayudé con una jeringuilla
4. Metemos el molde al congelador unos 30 minutos y podemos desmoldar las gominolas, luego las metemos en un bote hermético para conservarlas de la mejor manera

Hecho con CookNest