Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGETARIANO

Polos de sandía

4h · 4 raciones · 91 kcal

Ingredientes

- 2 o 3 tajadas de sandía
- 1 kiwi
- 1 yogur natural
- 1/4 de jugo de lima y jengibre en polvo (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	2,5 g
Grasas	1,5 g
Hidratos	20 g
Fibra	1,4 g

Elaboración

1. Triturar trozos de sandía en la batidora y rellenar los moldes hasta un poco más de la mitad (deben quedar verticales)
2. Meter en el congelador durante media hora
3. Sacar del congelador y añadir un poco de yogur natural en cada molde junto con jengibre en polvo
4. Volver a meter en el congelador otra media hora para que se consoliden un poco las capas
5. Triturar el kiwi en la batidora, mezclar con un chorreón de lima y añadirlo en los moldes como última capa
6. Meter en el congelador un mínimo de 3 horas
7. Para desmoldar, esperar unos minutos o añadir un poco de agua

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta