

¡Hola familias!

Hoy es miércoles y toca másterchef así que... Nos lavamos las manos y ¡a la cocina!

Hoy os propongo preparar unos helados o polos fresquitos bastante saludables ahora que llega el calorcito y apetece mucho.

Necesitaremos:

- Frutas (las que tengamos en casa o más nos gusten).
- Leche o yogur(cualquier tipo).
- Palos tipo polo (si no tenéis, podéis utilizar cucharas).
- Moldes (también pueden servirnos los envases de los yogures, por ejemplo).

A continuación, os dejo varios ejemplos que podéis personalizar según vuestros gustos:

Polo de naranja y fresa: necesitaremos naranja o zumo de naranja, leche y fresas. Únicamente tendremos que batirlo todo bien y verterlo sobre el molde que tengamos clavando el palo del polo. Lo metemos en el congelador hasta que veamos que está bien duro y ¡LISTO!

Helado de limón y fresas: en esta ocasión vamos a usar también yogur mezclado con las fresas batidas. Después añadiremos zumo de limón o rayadura. Lo vertemos y si nos apetece podemos colocar trozos de fresa partidos para darle un toque diferente. Al congelador y... LISTO.

Helado cheesecake y oreo: una opción un poco más diferente. Necesitaremos mezclar yogur, queso en crema (tipo philadelphia) y trocitos de oreo. Llenamos los moldes, lo metemos en el congelador y ¡LISTO!



Helado multicolor: en este caso os propongo un polo para el que seguiremos el mismo procedimiento, pero conseguiremos un resultado distinto. Necesitamos preparar varias mezclas de diferentes colores, por ejemplo, una con fresas y limón, otra de yogur natural y otra de mango. Una vez preparadas todas las mezclas, vertemos la primera y lo metemos al congelador hasta que se quede consistente, después echamos la siguiente y esperamos y después la última. Queda un resultado muy original y además es súper fácil de hacer.

